102
687

V. B. CHISELEVA

Bucătăria PENTRU COPII

EDITURA DE STAT PENTRU LITERATURA ȘTIINȚIFICĂ

V. B. CHISELEVA

BUCĂTĂRIA PENTRU COPII

PREPARAREA ALIMENTELOR PENTRU COPIII MICI

SUB REDACŢIA DOCENTULUI
V. S. VAIL

EDITURA DE STAT
PENTRU LITERATURA ŞTIINŢIFICĂ
Bucureşti 1954

Traducere din limba rusă de
dr. E. SCHWARTZ

В. Б. Киселева

ДЕТСКАЯ КУХНЯ

Приготовление пищи малым детям

под редакцией доц. В. С. Вайль

Медгиз — 1949

CUVÂNT INAINTE

Editura de Stat pentru Literatură Ştiinţifică prezintă în cartea de faţă o traducere a cărţii sovietice „Bucătăria pentru copii" de V. Chiseleva.

Această carte, care în Uniunea Sovietică a fost reeditată în numeroase rânduri şi s'a bucurat de un mare succes printre mame şi personalul din instituţiile pentru copii, dovedeşte marea grijă pe care o poartă Statul Sovietic pentru copii. Ocrotirea mamei şi a copilului este o realitate în Uniunea Sovietică, realitate confirmată prin realizările cele mai variate : creşe, case ale copilului, cămine, bucătării dietetice, etc.

Noţiunile generale de desvoltare şi alimentaţie a copiilor până la 4 ani, care se află în primul capitol al cărţii, trebue să le cunoască orice tânără mamă. In capitolele următoare, numeroasele reţete culinare vor ajuta mamelor în îngrijirea copiilor lor, constituind un îndreptar pe care-l vor putea folosi zi de zi. Marea majoritate a reţetelor (peste 90%) sunt accesibile oricărui buget, având ca elemente de bază produse alimentare uşor de procurat şi ieftine (zarzavaturi, carne, fructe, paste făinoase). O mică parte care necesită produse mai costisitoare (cacao, etc.) nu sunt reţete absolut indispensabile în alimentaţia de fiecare zi a copiilor ; ele pot fi preparate mai rar.

Nivelul ridicat de trai din U.R.S.S. şi marea desvoltare la care au ajuns acolo creşele, instituţiile pentru copii şi bucătăriile dietetice din fiecare cartier, permit Statului Sovietic să pună la îndemâna copiilor produse alimentare de primă calitate. Şi la noi, s'au obţinut în acest domeniu realizări frumoase şi în menuurile din diverse creşe şi cămine de zi figurează alimente, care în regimurile trecute, nu erau la îndemâna copiilor de muncitori.

In țara noastră, în timpul regimurilor trecute, creșterea și ocrotirea sănătății copiilor nu constituia o problemă ce preocupa pe conducătorii țării. Copiii muncitorilor și ai țăranilor muncitori erau crescuți în condiții culturale și igienice foarte puțin satisfăcătoare, ceeace explica în mare măsură mortalitatea și morbiditatea infantilă atât de ridicată din țara noastră, din acei ani. După 23 August, multe lucruri s'au schimbat în această direcție; regimul nostru de democrație populară a înființat, pentru a ajuta pe mamele muncitoare și pentru a îmbunătăți condițiile de trai ale copiilor, numeroase creșe, cămine de zi, case ale copilului, grădinițe sezoniere, bucătării dietetice, etc. Numărul acestor instituții este în continuă creștere, iar munca ce se duce în interiorul lor se îmbunătățește zi de zi, Ministerul creează în fiecare an școli în care se formează noi cadre ale personalului mediu sanitar și pedagogic — surori de ocrotire, infirmiere, educatoare — obținând astfel o calificare din ce în ce mai înaltă a muncii din instituțiile pentru copii. Prin aceste măsuri s'a obținut o importantă scădere a mortalității infantile.

Această carte este un aport însemnat în combaterea afecțiunilor gastro-intestinale la copii, afecțiuni care, după cum se știe constituiau unul din factorii cauzali cei mai însemnați ai mortalității infantile ridicate din trecut. In această carte, personalul sanitar din spitale, creșe, case ale copilului, cămine de zi și mamele muncitoare vor găsi indicații prețioase pentru un regim alimentar cât mai variat al copiilor sănătoși, pentru realimentarea copiilor convalescenți și a celor suferinzi. In acest mod, cartea de față reprezintă un aport însemnat la munca de combatere și prevenire a afecțiunilor gastro-intestinale și deci și a mortalității infantile din țara noastră.

Apariția acestei cărți este o nouă dovadă a grijii pe care o poartă Guvernul nostru pentru sănătatea și buna desvoltare a copiilor, comoara cea mai de preț a poporului nostru muncitor.

EDITURA DE STAT
PENTRU LITERATURĂ ȘTIINȚIFICĂ

PREFAȚĂ

„Bucătăria pentru copii" a lui V. B. Chiseleva, sub redacția profesorului A. N. Antonov, s'a bucurat în cursul numeroaselor reeditări, de mult succes la mame și la personalul instituțiilor profilactice pentru copiii mici.

Autorul și redactorul acestei cărți minunate au decedat în 1947. La baza acestei ediții noi, care mi-a fost încredințată spre redactare de către secția Editurii de Stat pentru literatura medicală din Leningrad, se află ultima ediție din 1939, dinaintea războiului. Am luat în considerare toate datele noi și corecturile făcute de autor și de redactor în ediția din 1947.

Un sugar trebue să se afle sub observarea periodică a medicului dela consultația de copii și alimentația copilului trebue să se facă după indicațiile lui. Totuși, mi s'a părut absolut necesar să dau mamelor posibilitatea să găsească într'o carte toate noțiunile necesare pentru alimentarea unui copil sănătos, din momentul ieșirii copilului dela casa de nașteri până la 4 ani. In acest scop am revăzut părțile din capitolul I scrise de profesorul A. N. Antonov („Noțiuni generale" și „Alimentația copilului între 1 și 4 ani") și le-am complectat cu subcapitolul „Alimentația unui sugar sănătos". Deasemenea, am scris subcapitolul „Date fundamentale pentru controlul desvoltării normale a copilului până la vârsta de 4 ani", care mi se pare folositor pentru mame.

Capitolele II, III și IV aparțin lui V. B. Chiseleva.

Calităţile deosebite ale cărţii lui V. B. Chiseleva „Bucătăria pentru copii" ne dau posibilitatea să sperăm că noua ediţie va fi primită tot atât de bine în familia sovietică şi în instituţiile profilactice pentru copii, ca şi cele precedente.

Observaţiile critice şi indicaţiile pentru o ediţie ulterioară, rog să mi se trimită mie, ca redactor al cărţii, la secţia din Leningrad a Editurii de Stat pentru literatura medicală: Nevschii, 28.

Docent V. VAIL

Ianuarie, 1949, Leningrad.

CAPITOLUL I

ALIMENTAŢIA COPILULUI PANĂ LA 4 ANI

Noţiuni generale

Alimentaţia sugarului (până la 1 an) şi a copilului mic (dela 1—4 ani) se deosebeşte în mod fundamental de alimentaţia copiilor mai mari şi a adulţilor.

Alimentaţia adulţilor este prea grosolană pentru copiii mici şi nu li se potriveşte întru totul. Alimentaţia trebue să corespundă necesităţilor organismului, iar necesităţile organismului adultului şi copilului nu sunt identice.

Adultul are nevoie de alimentaţie pentru refacerea celulelor distruse ale corpului şi ca un izvor de energie pentru munca sa. Sugarii şi copiii mici cresc foarte repede, iar materialul de construcţie necesar pentru aceasta, ei îl obţin din alimente. Prin urmare, acest material trebue să fie în cantitate mult mai mare în alimentaţia copilului, decât în alimentaţia adultului.

Nu trebue să uităm şi faptul că la această vârstă copilul se află aproape tot timpul în mişcare şi pierde foarte multă energie. Prin urmare, în alimentaţia copilului trebue să fie suficiente substanţe care constitue surse de energie.

In sfârşit, numai odată cu creşterea şi desvoltarea, sugarul şi copilul capătă capacitatea de a digera şi asimila alimente, variate în ce priveşte compoziţia şi prepararea.

Pentru a alege alimentele care să corespundă necesităţilor copilului, trebue să cunoaştem compoziţia alimentelor.

Alimentaţia noastră trebue să conţină următoarele substanţe: proteine, grăsimi, glucide, săruri minerale, vitamine (A, B, C, D şi altele).

Proteinele sunt acel material de construcţie de care am

vorbit mai sus. Fiecare celulă a corpului conţine proteine şi deaceea ele trebue să facă parte în mod obligator din alimentaţie, deoarece organismul le foloseşte pentru construirea celulelor şi ţesuturilor noi.

Diferitele produse alimentare conţin o cantitate variabilă de proteine. In genere, alimentele animale (laptele, ouăle, carnea, peştele) sunt bogate în proteine. Proteinele de origină animală conţin toate componentele necesare pentru construirea unor noi celule. Deaceea, ele se numesc proteine complecte. Alimentele vegetale sunt sărace în proteine, cu excepţia anumitor produse (mazăre, fasole, linte). Inafară de aceasta, proteinele vegetale sunt în cea mai mare parte proteine incomplecte.

Până la 3 ani, copilul creşte repede şi trebue să aibă în alimentaţia lui relativ mai multe proteine decât adultul, şi anume proteine complecte (proteinele din lapte, carne, ouă).

Totuşi, din aceasta nu reiese că cu cât copilul capătă mai multe proteine, cu atât e mai bine. Proteinele nu se depun în organism sub formă de rezerve. Excesul de proteine nu poate fi folosit de organism, iar prelucrarea proteinelor şi eliminarea din organism a produselor de dezagregare necesită o cheltuială de energie în plus.

Lipidele (grăsimile) alimentare pot fi deasemena de origină animală sau vegetală. Numai anumite grăsimi — untul, grăsimea din lapte, grăsimea gălbenuşului de ou, untura de peşte — sunt grăsimi cu valoare nutritivă mare. Alte lipide — untura, untdelemnul (de măsline, de floarea soarelui, de in, etc.) — au o valoare nutritivă mai mică. Pentru o desvoltare normală a copilului este necesar ca alimentaţia lui să conţină grăsimi cu valoare nutritivă mare.

Glucidele sau **hidrocarbonatele** alimentare sunt : zahărul şi amidonul conţinute în diverse cereale, zarzavaturi, fructe.

Alimentele de origină vegetală sunt bogate în hidrocarbonate. Alimentele animale le conţin în cantitate mică. Unele din produsele vegetale sunt mai bine digerate şi asimilate de copil, altele mai prost.

Acest lucru trebue neapărat avut în vedere la pregătirea alimentelor pentru copii.

Dacă proteinele alimentare sunt un material de construcţie, rolul grăsimilor şi hidrocarbonatelor este altul : prin arderea în organism a grăsimilor şi hidrocarbonatelor, energia chimică conţinută în ele se transformă în energie mecanică, adică în muncă (târît, mers, etc.) şi în căldură.

Cantitatea de căldură pe care o dau substanţele alimentare prin arderea lor în organism se măsoară cu unităţi speciale (calorii). Cantităţi egale de substanţe alimentare dau prin arderea lor în organism cantităţi variate de energie calorică ; de exemplu : 10 g de unt dau de două ori mai multă căldură decât 10 g de pâine.

Intre 1—3 ani copilul se află aproape tot timpul în mişcare şi în consecinţă pierde foarte multă energie. Deaceea, în alimentaţia copiilor de această vârstă trebue să fie suficiente grăsimi şi în special hidrocarbonate.

Alimentaţia care conţine multe proteine, dar puţine glucide şi lipide sau invers, foarte multe hidrocarbonate şi puţine proteine, nu va satisface toate necesităţile organismului copilului. Pentru ca alimentaţia să corespundă necesităţilor organismului copilului, ea trebue să conţină într'o cantitate suficientă toate aceste substanţe nutritive. Deoarece proteinele şi grăsimile se găsesc în special în produsele de origină animală, iar hidrocarbonatele în produsele vegetale, echilibrul necesar se atinge cel mai bine atunci când alimentaţia este mixtă, adică formată, atât din produse animale, cât şi din produse vegetale.

Mai jos sunt enumerate produsele alimentare care sunt bogate, în special, în proteine, grăsimi şi hidrocarbonate :

Multe proteine	*Multe grăsimi*	*Multe hidrocarbonate*
Carnea de vacă	Untul	Diferitele făini
Carnea de viţel	Frişca	Cerealele
Carnea de pasăre	Smântâna	Macaroanele şi fideaua
Ficatul	Gălbenuşul de ou	Cartofii
Creierul	Creierul	Morcovii, guliile, napii şi alte zarzavaturi
Peştele		Merele
Ouăle		Perele
Brânza de vaci		Prunele
Laptele		Caisele şi alte fructe

Sărurile minerale sunt o parte componentă importantă a alimentaţiei. Sărurile de fier sunt necesare pentru formarea sângelui, sărurile de calciu şi fosfor, pentru formarea oaselor. Cantitatea de săruri din produsele alimentare este variabilă : în unele există suficiente săruri de fier şi calciu, în altele există doar puţine. Laptele, de exemplu, conţine foarte puţine săruri de fier.

Apa este necesară organismului ca un dizolvant al substanţelor alimentare care vor fi transportate de sânge la diferitele celule ale corpului. Apa este conţinută în cantitate mare aproape în toate produsele alimentare. Apă multă conţin în special zarzavaturile şi fructele.

Cercetările au arătat că numai acea alimentaţie care conţine o cantitate suficientă de vitamine corespunde întru totul necesităţilor organismului.

Vitaminele sunt substanţe speciale care se formează în plante. In organismul animal ele ajung prin alimentaţia cu vegetale care conţin vitamine. Untura de peşte (de morun) este foarte bogată în vitamina A din cauză că morunul înghite mulţi peşti mici, care se hrănesc cu plante de mare ce conţin această vitamină.

Se deosebesc câteva vitamine. Pentru noi prezintă un interes special vitaminele A, B, C şi D.

Vitamina A, de regulă, este conţinută în grăsimile de origină animală. Ea nu se găseşte în grăsimile de origină vegetală. Găsim multă vitamină A în unt, frişcă, în grăsimile de vacă şi berbec, în gălbenuşul de ou şi în special în untura de peşte. Inafară de acestea, vitamina A se găseşte şi în părţile verzi ale plantelor. Când vitamina A lipseşte din alimentaţie, creşterea copilului în greutate şi înălţime este încetinită şi apoi se opreşte complect, rezistenţa lui la infecţii scade ; deasemenea, poate apărea o afecţiune gravă a corneei.

Vitamina B se găseşte, în special, în învelişurile grăunţelor (grâu, orez, etc.), în mazăre, fasole, ouă, ficat şi alte organe interne ale animalelor. Drojdia de bere este foarte bogată în vitamina B. Lipsa din alimentaţia copilului a vitaminei B produce o încetinire a creşterii sau poate duce la apariţia unei boli speciale numite beri-beri (paralizie).

Vitamina C este conţinută în cantitate mare în fructele crude (portocale, lămâi, mere, etc.), în fructele cu boabe (coacăze roşii şi negre, fragi, smeură, etc.), în legume (roşii, varză, napi, etc.) şi în rădăcinile anumitor zarzavaturi (cartofi).

Strugurii şi bananele, napii albi şi sfecla sunt sărace în vitamina C. Absenţa vitaminei C din alimentaţie cauzează o boală gravă — scorbutul.

Vitamina D este conţinută în cantitate mare în untura de peşte şi în gălbenuşul de ou, în cantitate mult mai mică, se găseşte în unt, morcovi, varză. Lipsa vitaminei D din alimentaţia copilului duce la apariţia rahitismului.

Tabelul pe care-l dăm mai jos arată conţinutul în vitamine al diverselor produse alimentare.

Vitaminele sunt foarte nestabile şi se distrug uşor.

Vitamina A se distruge la o încălzire mare, în special în prezenţa aerului. Topirea untului în tigaie distruge vitamina A. Sterilizarea laptelui în sticlă închisă distruge mai puţin vitamina A decât fierberea lui într'o cratiţă deschisă. In frişcă există foarte multă vitamină A, dar când se bate frişca, o parte din ea se distruge.

Tabelul 1

Conţinutul în vitamine al diverselor produse alimentare

Produsul conţine vitamine : +++++ foarte multe, ++++ multe, +++ în cantitate mijlocie, ++ puţine, + foarte puţine, — deloc

Produsele alimentare	Vitamina A	Vitamina B	Vitamina C	Vitamina D
Untura de peşte	+++++	—	—	+++++
Untul de vacă (vaca paşte)	++++	—	—	+
Untul de iarnă (vaca e hrănită cu fân)	+	—	—	—
Laptele de vară	+++	++	++	—
Laptele de iarnă	+	+	—	—
Grăsimea de vacă	+++	—	—	—
Oul de găină	+++	+++	—	+++
Ficatul crud	++++	+++	+++	—
Portocalele, lămâile	+	++	+++++	—
Mandarinele	+	++	++++	—
Merele	—	++	++	—
Perele	—	+	+	—
Strugurii	—	—	+	—
Salata şi spanacul	++++	+++	+++	—
Varza	++	+++	+++	—
Morcovii	+++	+++	++	—
Roşiile	+++	+++	+++	—
Cartofii	++	++	+++	—
Coacăzele negre	++++	++	+++++	—
Coacăzele roşii	—	+	++++	—
Căpşunile	+++	++	++++	—

Vitamina B este mai puţin sensibilă la căldură ca vitaminele A şi C, nu se distruge prin fierberea obişnuită, dar se dizolvă uşor în apă. Dacă zarzavaturile se fierb într'o cantitate mare de apă, care se aruncă după fiert, se aruncă împreună cu ea şi vitamina B şi sărurile minerale. Deaceea, este mai bine să se fiarbă zarzavaturile în aburi (se înnăbuşe aco-

perite). Când se fierb zarzavaturile, este bine să se întrebuinţeze cât mai puţină apă, iar apa de fiert să fie folosită tot în alimentaţie (la subţiat).

Vitamina C este extrem de nestabilă şi se distruge uşor prin încălzire, fierbere, uscare. O fierbere sau înnăbuşire prelungită distruge vitamina C. Deaceea, zarzavaturile nu trebue fierte mai mult de 15 minute. Pentru ca ele să se moaie, pot fi tăiate în bucăţi mici sau trecute prin maşina de tocat.

Fructele crude conţin multă vitamină C, dar aceasta lipseşte în fructele uscate şi conservate. Deaceea, nu este indicat să întrebuinţăm fructe uscate la pregătirea alimentelor pentru copii. Dacă în timpul fiertului adăugăm puţin bicarbonat pentru ca fructele să-şi păstreze culoarea, vitamina C este complect distrusă.

Alimentaţia sugarului sănătos
(Dela 10 zile — 1 an)

Laptele mamei este cel mai bun aliment pentru sugar şi până la 5—6 luni copilul nu are nevoie de niciun alt aliment înafară de laptele matern.

Alimentaţia copilului până la 1 an trebue să fie controlată periodic de medicul dela consultaţia de copii din raion şi trebue să se facă după indicaţiile lui. Medicul ia în considerare toate particularităţile individuale ale copilului, creşterea lui în greutate, condiţiile de alimentaţie şi ale mediului înconjurător.

Dăm mai jos datele fundamentale cu privire la alimentaţia unui copil sănătos în primul an al vieţii precum şi datele pentru controlul desvoltării normale a copilului până la 4 ani.

Tehnica alăptării

La fiecare supt, copilul trebue pus la un singur sân, respectând strict alternarea sânilor. Dacă copilul este pus în cursul unui supt la amândoi sânii, în special dacă acest lucru se face în primele 4 luni ale copilului, are loc o scădere marcată a secreţiei laptelui la femeia care alăptează. Excitantul cel mai important pentru secreţia lactată este, dacă programul şi alimentaţia sunt corecte, golirea complectă a sânului şi punerea de un număr suficient de ori a copilului la sân (în primele 6 luni cel puţin de două ori în 24 de

ore la fiecare sân). Din această cauză, dacă secreţia lactată este insuficientă, copilul trebue pus de fiecare dată numai la un singur sân şi fiecare prânz este complectat după terminarea suptului, dându-se copilului lapte stors sau un prânz de lapte de vacă, după indicaţiile medicului dela consultaţii şi în cantităţile indicate de el.

Dacă se complectează prânzurile sau dacă se înlocueşte sânul cu lapte stors sau lapte de vacă, este necesar, în special la copiii până la 3—4 luni, să se dea laptele sau amestecurile numai cu linguriţa. Dacă copilul va fi hrănit cu biberonul, el va începe în curând să nu mai sugă bine sau să nu mai sugă suficient (este mai greu să sugă la sân), ceeace va duce la o scădere rapidă a secreţiei lactate a femeii.

Copilul trebue ţinut la sân 15 minute. Un copil voinic, care suge bine, îşi suge în primele 3—5 minute 2/3—3/4 din cantitatea pe care o ia la un supt şi după 10 minute suptul se termină. Copiii slabi, care sug prost, mai ales când femeia care alăptează are mameloane dure, pot fi ţinuţi la sân 20—25 minute, şi trebue mereu îndemnaţi să sugă. In niciun caz nu este indicat ca sugarul să fie ţinut mai mult timp la sân, deoarece se scurtează astfel intervalurile dintre supturi.

Ingrijirea sânului. Inainte de alăptare, mama se spală pe mâini şi îşi spală mameloanele cu apă caldă sau cu o soluţie de acid boric 2%. Intre supturi, mameloanele se acoperă cu bucăţele de tifon sau de pânză albă curată, împăturită în trei.

Alimentaţia mamei care alăptează trebue să fie variată şi să conţină substanţe cu valoare nutritivă mare. Cantitatea lichidelor ingerate (lapte, ceai, etc.) trebue să fie cu 700—900 g (3—4 pahare) mai mare decât cantitatea din perioadele în care femeia nu alăptează. Este indicat ca femeia să ingereze alimente bogate în vitamine (fructe, legume proaspete).

Sunt contraindicate alcoolul, narcoticele, usturoiul.

Alimentaţia copilului dela 10 zile la 2 luni jumătate

Un copil sănătos trebue pus la sân de şapte ori în 24 de ore, la fiecare 3 ore, cu o pauză în timpul nopţii de 6 ore, adică la 6, 9 şi 12 dimineaţa, la 3, 6 şi 9 seara şi la 12 noaptea.

Cantitatea de lapte stors care se dă copilului sau de amestecuri de lapte (după indicaţiile medicului) este la sfârşitul primei luni de 100 g, la sfârşitul celei de a doua luni de 110—120 g.

Pentru a afla cantitatea de lapte supt (dacă acest lucru este necesar, de exemplu dacă copilul nu creşte suficient în greutate), se cântăreşte copilul înainte şi după supt. Deoarece cantitatea de lapte supt de copil variază în cursul diferitelor supturi, este necesar să se facă un control timp de 24 de ore, sau, în cel mai rău caz, să se determine cantitatea suptă la 2—3 prânzuri şi să se facă media aritmetică.

Alimentaţia copilului între 2 luni jumătate şi 5 luni

La această vârstă copiii trebue puşi la sân de şase ori în 24 de ore (odată la 3 ore şi jumătate) respectând un repaus de 6 ore în timpul nopţii. Orele de alăptare sunt 6, 9 jum., 1, 4 jum., 8 şi 11 jum. seara.

Cantitatea de lapte la un prânz în luna a treia este de 130 g în luna a cincia de 150—160 g.

Incepând din luna a treia, tuturor copiilor alimentaţi artificial, prematuri sau gemenii trebue să li se dea vitamine şi în special vitamina C, mai ales toamna şi iarna. In acest scop se dau zilnic copilului sucuri de fructe sau legume. In oraşe, sucurile de vitamine se pot obţine dela bucătăria de lapte (biberoneria) a consultaţiei de copii.

La început, sucurile se administrează câte o linguriţă (5 g) pe zi; după o săptămână se dau câte două linguriţe; apoi, la fiecare 3—4 zile se adaugă câte o linguriţă şi se ajunge astfel la 6—10 linguriţe pe zi (30—50 g), în două porţii.

Sucul se alege după sezon; vara se dau sucuri de coacăze, fragi, etc.; toamna, sucuri de struguri şi roşii; iarna sucuri de portocale, lămâi sau zarzavaturi (morcovi, varză, etc.). Se pot da sucuri amestecate din fructe şi zarzavaturi, de exemplu, de struguri şi morcovi sau de coacăze şi roşii, etc. (vezi reţetele 45—51).

Alimentaţia copilului între 5 luni şi 1 an

La 5—6 luni laptele matern nu mai acoperă complect necesităţile copilului care are nevoie de prânzuri complementare.

Laptele de femeie conţine o cantitate mică de săruri de fier, calciu, fosfor, pe când copilul are nevoie de săruri de fier pentru formarea sângelui, de săruri de calciu şi fosfor pentru formarea oaselor. Alimentele vegetale (făină, cereale, legume) conţin aceste săruri în cantităţi mai mari decât laptele. Deaceea, unui copil de 5—6 luni, pe lângă laptele de mamă, i se dau fierturi de cereale, piure de zarzavaturi, etc.

Aceste alimente se introduc treptat, adică copilului i se dau în primul rând alimentele mai uşor digerabile şi mai uşor asimilabile.

Se începe deobicei cu un griş cu lapte subţire 5%, pregătit cu apă şi lapte (vezi reţeta 3). Copilul de 5—6 luni capătă 5 prânzuri în 24 de ore. El capătă:

la 6 dim. — sân
la 10 dim. — sân + sucuri (15 — 20 g)
la 2 — griş cu lapte (150 g)
la 6 seara — sân + sucuri (15 — 20 g)
la 10 seara — sân

Până când copilul nu se obişnueşte cu grişul şi nu învaţă să-l mănânce cu linguriţa, este bine să i se dea numai o jumătate de porţie de griş şi restul să se complecteze cu lapte de mamă. Dacă grişul se asimilează bine, după 5—6 zile se poate da o porţie întreagă, adică fără să se mai complecteze cu sân. După 7—10 zile dela introducerea grişului, trebue să trecem dela un griş subţire — 5% — la unul mai gros — 10% (porţia, 150 g).

In unele cazuri (după indicaţiile medicului) este bine să nu se pregătească grişul cu lapte, ci cu bulion slab şi degresat de carne sau cu supă de zarzavat (vezi reţeta 4).

După ce copilul a căpătat prima oară griş, întreaga lui alimentaţie ulterioară va fi o trecere treptată dela laptele de mamă la alte alimente.

Când copilul s'a obişnuit complect cu grişul, la vârsta de aproximativ 7 luni, se va înlocui încă un supt cu un prânz complementar. Pentru al doilea prânz complementar se folosesc zarzavaturi (morcovi, cartofi, napi, gulii) sub formă de piureuri cu lapte şi unt (vezi reţetele 18—23). Totodată, se pot introduce în regimul alimentar chiseluri de smeură sau alte fructe, un măr copt (vezi reţetele 55—58). Astfel, un copil de 7 luni capătă:

la 6 dim. — sân
la 10 dim. — griş (180—200 g), poate fi împreună cu chisel, măr
la 2 — sân, sucuri
la 6 — piure de zarzavat (150 g)
la 10 seara — sân

In ultimul sfert al primului an (9—12 luni) i se poate da copilului şi carne, la început sub formă de tocătură, amestecând-o, de exemplu, cu piure de zarzavat; când copilul are 5—6 dinţi, i se poate da carne sub formă de chifteluţe fierte, iar la sfârşitul primului an, sub formă de chifteluţe prăjite.

Prin prescrierea acestor prânzuri, precum şi prin introducerea în alimentaţie a supelor, a laptelui de vacă şi a biscuiţilor se scoate la vârsta de 10 luni încă un supt (cel dela ora 2).

Cantitatea pe care o capătă în a doua jumătate a primului an la un program cu cinci prânzuri este de 200 g de fiecare prânz.

La sfârşitul primului an, când copilul urmează să fie înţărcat, regimul său alimentar poate fi compus în felul următor:

la 6 dim. — sân
la 10 — griş şi măr (copt sau crud)
la 2 — o ceaşcă de lapte cu pesmeţi, biscuiţi şi chisel
la 6 seara — bulion cu perişoare, piure de zarzavat
la 10 seara — sân

Dacă mama are intenţia să înţarce copilul, va înlocui alăptatul de dimineaţă şi seară cu un pahar de lapte de vacă fiert şi îndulcit.

Toate cele spuse mai sus despre introducerea treptată a prânzurilor complementare se referă în totalitate şi la un copil alăptat mixt sau artificial (sub observaţia şi după indicaţiile medicului dela consultaţia de copii).

La vârsta de 5—6 luni, un copil sănătos, hrănit artificial sau mixt, necesită deasemenea prânzuri complementare ca şi copilul alăptat la sân şi aceste prânzuri complementare trebue introduse treptat şi în aceeaşi ordine, cum s'a descris mai sus.

Alimentaţia copilului între 1 şi 4 ani

O alimentaţie corectă a unui copil mai mare de 1 an nu este un lucru simplu. Trebue, nu numai să ştim să alegem bine produsele, dar trebue să ştim şi să pregătim aceste produse, în aşa fel încât să nu piardă substanţele nutritive pe care le conţin. Acest lucru se poate obţine respectând anumite reguli care se găsesc la începutul fiecărui capitol al acestei cărţi şi anumite indicaţii în prepararea diferitelor feluri de mâncare.

Problema importantă a cantităţii de alimente necesare copilului în 24 de ore se rezolvă simplu atunci când e vorba de un copil sănătos mai mare de un an: de obicei, copilul nu mănâncă mai mult decât are nevoie. Pentru o alimentaţie corectă este suficient să stabilim un anumit număr de prânzuri în 24 de ore.

Dacă cu tot menuul variat şi gustul plăcut al alimentelor, copilul nu mănâncă bine, trebue să ne sfătuim neapărat cu medicul şi să urmărim greutatea copilului.

Alimentaţia în al doilea an al vieţii este o trecere dela alimentaţia copilului sugar la alimentaţia copiilor mai mari. La sfârşituil primului an al vieţii, sugarul capătă 5 prânzuri în 24 de ore. Acelaş număr de prânzuri se pot da şi în al doilea an al vieţii (micul dejun, gustarea, prânzul, gustarea dela ora 5 şi masa de seară). Dela 1 an şi jumătate, copilul trebue să capete 4 prânzuri în 24 de ore (micul dejun, prânzul, gustarea şi masa de seară).

In al doilea an al vieţii, alimentele trebue să aibă de obicei consistenţa unui piure, deoarece caninii abia încep să apară. Inafară de aceasta, mulţi copii, chiar dacă au canini, mestecă prost alimentele şi le înghit în bucăţi întregi. Totuşi, pentru a învăţa copilul să folosească maxilarele, este necesar ca alături de piureuri să i se dea şi alimente mai solide, de exemplu un pesmet, o bucată de pâine uscată, etc.

Deoarece un copil de 2 ani şi jumătate are de obicei toţi dinţii de lapte (20 de dinţi), şi alimentaţia lui poate fi mai solidă. Trebue, totuşi, să fim atenţi ca el să nu se grăbească, să mestece bine alimentele şi să nu înghită bucăţi nemestecate.

Laptele rămâne o parte componentă importantă a regimului unui copil mai mare de 1 an. Totuşi, cantitatea totală din 24 de ore nu trebue să treacă de 600 g între 1 an şi 1 an

jumătate şi de 500 g la un copil mai mare de 1 an jumătate (2—2 pahare jumătate).

Dacă dimineaţa copilul nu bea cu plăcere lapte, i se poate da lapte cu un surogat de cafea sau de cacao, iaurt, chefir.

Carnea. Necesităţile de proteine ale copiilor mai mari de un an sunt acoperite în parte prin faptul că el capătă de 3—4 ori pe săptămână, carne fiartă tocată sub formă de tocătură fiartă sau chifteluţe fierte, într'o cantitate de 30—40 g (1—1 lingură jum.). Intre 1 an jumătate — 2 ani jumătate cantitatea de carne poate fi mărită până la 40—50 g pe zi, dându-i-se de 4—5 ori pe săptămână, iar copiilor între 2 ani jumătate şi 4 ani li se pot da şi chifteluţe prăjite.

Pentru pregătirea prânzurilor de carne se pot folosi mai multe feluri de carne (vacă, viţel, pasăre, porc slab, etc.). Până la 2 ani jumătate sau 3 ani este mai bine să nu se dea copiilor miel, deoarece se digeră şi se asimilează mai greu. La prepararea peştelui este necesar să se scoată cu atenţie toate oasele.

Supele, în special supele-piure, supele cu zarzavat, sunt folositoare pentru copii dacă se dau într'o cantitate moderată (nu mai mult de 200 g) şi nu mai mult decât odată pe zi.

Pâinea, chiflele sunt deajuns de bogate în hidrocarbonate şi în proteine vegetale şi deaceea sunt folositoare pentru copii. Dar administrarea unei cantităţi prea mare de pâine îngreunează munca tubului digestiv. Acest lucru este valabil pentru pesmet şi diferite feluri de prăjituri.

Cantitatea de pâine care se dă unui copil la această vârstă nu trebue să treacă de 100—150 g pe zi.

Untul este o sursă minunată de energie, conţinând pe lângă aceasta şi vitamina A.

Ouăle sunt bogate în proteine şi grăsimi, iar gălbenuşul conţine vitaminele A şi B. Cu toate acestea, întrebuinţarea ouălor în alimentaţia copiilor trebue să fie moderată, deoarece nu toţi copiii le suportă bine. La copiii cu diateze exudative, după ingerarea proteinelor conţinute în ou, se pot accentua erupţiile cutanate. Totuşi, dacă nu există cauze speciale, nu e necesar să ne abţinem dela administrarea ouălor. Ele pot fi date de 2—3 ori în cursul unei săptămâni. La 4—5 luni se poate da un gălbenuş de ou. Un gălbenuş de ou frecat cu zahăr, la care s'a adăugat zeamă de lămâie, este (înafară de faptul că e nutritiv) o combinaţie preţioasă de vitamine A, C şi D şi place copiilor.

Ciocolata şi *cacao* nu sunt indispensabile în alimentaţia copilului ; valoarea lor nutritivă a fost întotdeauna mult exagerată. Nu trebue date prea des.

Dulciurile (prăjituri, turte-dulci, bomboane, etc.) deasemenea nu sunt indispensabile copilului. El poate căpăta totdeauna cantitatea necesară de zahăr din alimentaţia sa obişnuită. Cel mai bun dulce pentru copii sunt fructele proaspete. Se înţelege dela sine că înainte de întrebuinţare ele trebue bine spălate cu apă fiartă, dacă e nevoie se curăţă de coajă şi de sâmburi şi se taie bucăţele.

In orice caz, dacă se dau copilului dulciuri, aceasta trebue făcut după masă şi nu în intervalele dintre mese. In caz contrar, nu trebue să ne mirăm dacă copilul îşi pierde pofta de mâncare, face mofturi şi nu vrea să mănânce ceeace i se oferă.

Tabelul 2

Schema de alimentaţie a copilului în primul an [1]

Vârsta copilului	Numărul de prânzuri			Interv. dintre prânzuri	Cantitatea	
	Total	dintre care				
		sân	complect		la un prânz	în 24 ore
1/2 — 3 luni	7	7	—	3 ore	110—130	700—850
3 — 5 luni	6	6	—	3 1/2 ore	130—150	850—900
5 — 7 luni	5	4	1	4 ore	160—170	900—1000
7 — 9 luni	5	3	2	4 ore	170—190	1000
9—11 1/2 luni	5	2	3	4 ore	200—220	1000
11 1/2—12 luni	4	—	4	4 ore	250	1000—1200

După 3 ani, copilul poate mânca împreună cu adulţii. In acest caz însă, copiii nu trebue să capete alimente picante sau condimente. Pe de altă parte, este necesar să se adauge la alimentaţia adulţilor ceeace este necesar copiilor : lapte, fructe, zarzavaturi, etc.

[1] Alcătuirea prânzurilor complementare se vede în paragraful „Alimentaţia sugarului sănătos".

Tabelul 3

Exemplu de menu pentru copii între 9 luni și 1 an
(5 prânzuri în 24 de ore) [1]

Orele de masă	1-a zi	a 2-a zi	a 3-a zi	a 4-a zi	a 5-a zi	a 6-a zi	a 7-a zi
7-8 dimineața	Sân sau 1 pahar (200 g) lapte de vacă, pesmet, biscuiți						
11 dimineața	Griș cu lapte 150 g chisel 100 g	Orez cu lapte pasat (trecut prin sită) — 150 g, chisel — 100 g	Griș cu lapte cu pesmeți — 150 g chisel - 100 g	Mei cu lapte pasat — 150 g chisel — 100 g	Griș cu lapte cu mere — 150 g chisel — 100 g	Crupe de hrișcă cu lapte pasate — 150 g piure de mere 50 g	Fulgi de ovăz pasat 150 g compot pasat 100 g
Ora 2 prânz	Piure de zarzavat 100-150 g chisel 50-100 g	Piure de cartofi cu ficat sau creier, sau carne— 150 g chisel — 100 g	Carne tocată 30 g cu piure de cartofi — 100 g piure de caise 50 g	Piure de cartofi făcut cu bulion și dres cu gălbenuș — 150 g chisel — 100 g	Piure de zarzavat cu carne — 150 g piure de mere 50 g	Bulion degresat cu carne pasată, de pasăre — 100 g măr copt 50 g	Budincă de carne 40 g cu piure de cartofi — 100 g chisel - 100 g
6 seara cina	Griș cu lapte — 200 g sau spumă de mere (cu griș sau biscuiți) sau budincă						
9-10 seara	Sân sau 1 pahar (200 g) lapte de vacă						

[1] La 10 dimineața, copilul capătă zeamă de vitamine, un măr sau morcov ras.

Tabelul 4

Exemplu de menu pentru copiii între 1—2 ani
(4 mese în 24 de ore) [1]

Orele de masă	1-a zi	a 2-a zi	a 3-a zi	a 4-a zi	a 5-a zi	a 6-a zi	a 7-a zi
7—8 dimineața	Lapte 150 g Chiflă cu unt. Un ou moale	Ceai cu lapte iaurt. Chiflă cu unt. Brânză proaspătă pasată	Lapte. Chefir. Chiflă cu unt și miere	Ceai cu lapte. Chiflă cu unt și ficat pasat	Lapte cu chaudeau. Chiflă cu unt și brânză rasă	Cafea cu lapte. Chiflă cu unt și icre — sau pește sărat tocat	Lapte. Chefir. Chiflă cu unt și piure de mere
12 ziua prânzul	Piure de zarzavat cu ficat sau creier-150 g. Chisel — 100 — 150 g	Supă - piure de cartofi — 150 g. Carne tocată — 30 g cu orez — 120 g. Măr	Bulion cu orez —100 — 150 g Cartofi piure cu carne tocată — 150 g. Compot pasat—50 g	Cartofi piure pe bulion cu gălbenuș — 150 g. Budincă de brânză de vaci cu mere (mere înnăbușite) 100 g	Supă - cremă de ovăz cu frigănele 100 g. Budincă de carne sau pește — 50 g cu piure de cartofi 120 g. Fructe 50 g	Chiftele de carne de vacă sau pasăre — 50 g cu piure de zarzavaturi — 120 g Compot pasat 100 g cu biscuiți 30 g	Supă cu tăieței de casă sau cu perișoare 150 g. Budincă de orez cu morcovi cu sos alb 100 g
4 d.a.	1 ceașcă de lapte cu biscuiți, pesmeți sau chiflă						
7 seara cina	Griș cu lapte — 150 g. Chisel 100 g	Fiertură de dovleac cu mei sau orez — 150 g Chisel - 100 g	Griș cu lapte cu pesmeți — 150 g. Chisel —100 g	Piure de cartofi 150 g. Spumă din făină de biscuiți cu mere —100 g	Orez cu lapte roz — 150 g. Chisel—100 g	Tăieței cu lapte — 150 g. Chisel—100 g	Griș cu lapte cu morcov — 150 g. Chisel — 100 g

[1] La 10 dim., zeamă de vitamine 25—50 g sau măr crud, sau morcovi cruzi rași.

Exemplu de menu pentru copii între 2 şi 4 ani

(4 prânzuri în 24 de ore)

Tabelul 5

Orele de masă	1-a zi	a 2-a zi	a 3-a zi	a 4-a zi	a 5-a zi	a 6-a zi	a 7-a zi
8 dimineaţa	Cafea de malţ pe jumătate cu lapte — 200 g. Chiflă cu unt, un ou moale	Ceai cu lapte. Chiflă cu unt. Brânză de vaci cu smântână, sau brânză de vaci frecată	Cafea cu lapte. Chiflă cu pate de ficat, carne sau şuncă	Cacao de ovăz, chiflă cu unt, brânză sărată rasă sau brânză de vaci	Iaurt cu zahăr. Chiflă cu unt şi miere	Ceai cu lapte. Chiflă cu unt şi pastă de scrumbie sau icre	Cafea cu lapte. Chiflă cu unt şi piure de mere
11 dimineaţa	Griş cu lapte 15% —200 g Fructe 100 g	Cartofi fierţi cu unt —200 g. Fructe — 100 g	Orez cu lapte — 200 g. Chisel — 100 g	Omletă cu spanac — 120 g. Chisel — 150 g	Tăieţei cu lapte — 200 g Fructe 100 g	Făină prăjită cu ouă — Morcov crud ras — 50 g.	Piure de cartofi cu gălbenuş — 200 g. Piure de caise uscate — 50 g
2½ ziua, prânzul	Supă piure de cartofi — 200 g Chiftele — 50 g cu orez — 120 g Piure de fructe — 50 g	Supă cremă din fulgi de ovăz — 200 g. Crochete — 40 g, cu garnitură — 120 g Măr	Borş clar — 200g Chiftele -50g cu fidea —100 g Compot — 100 g	Ciorbă de varză proaspătă —200 g. Tocătură de carne — 30 g. Orez — 120 g	Bulion cu cubuşoare de pâine prăjită —200 g. Chiftele 50 g cu cartofi 120g Piure de fructe 50 g	Ciorbă de peşte cu perişoare 200 g. Charlotă de orez cu sirop —150 g	Supă cu tăieţei de casă —200 g Tocăniţă de carne — 60 g cu sos alb, cu sos de morcovi sau gulii-120 g Măr
6½ seara, cina	Fiertură de hrişcă — 150 g cu lapte — 100 g Chisel — 100 g	Griş cu lapte cu morcovi 200 g. Lapte — 150 g	Diferite zarzavaturi — 200 g. Iaurt cu zahăr — 200 g.	Piure de cartofi — 200 g. Compot — 200 g cu chifle sau biscuiţi — 50 g	Chiftele sau clătite -100 g Chisel cremă de zahăr ars 100 g	Vinegrete — 150 g. Spumă de griş cu mere — 150 g	Cafea sau cacao cu plăcintă (sau chiflă cu brânză de vaci)

Pentru pregătirea alimentaţiei copiilor este bine să avem o veselă specială, de dimensiuni nu prea mari. Cea mai bună veselă este cea de porţelan rezistentă la foc şi cea de aluminiu. Vasele smălţuite nu sunt recomandate. Bucăţelele de smalţ care se desfac din cauza căldurii pot fi uşor înghiţite împreună cu alimentele.

Nu trebue să uităm să luăm în cursul alimentaţiei copilului şi anumite măsuri cu caracter educativ. Înainte de masă, copilul trebue să se spele pe mâini. Spălarea mâinilor înainte de masă trebue să devină pentru el un obicei pentru toată viaţa. Copilul trebue învăţat să mănânce singur.

Pentru aceasta, trebue să i se pună pe farfurie o cantitate mică de alimente şi să i se propună s'o mănânce singur. Când copilul obosește, el trebue hrănit, iar la sfârşit trebue să lăsăm o cantitate mică pe care s'o mănânce iar singur.

Dacă a murdărit masa, aceasta trebue imediat ştearsă, atrăgând atenţia copilului. Copilul mai mare trebue învăţat să facă el însuşi acest lucru.

Date fundamentale pentru controlul desvoltării normale a copilului până la 4 ani

Desvoltarea copilului dela naştere la 4 ani trebue să fie controlată periodic de medicul consultaţiei raionale de copii.

Tabelul 6

Corespondenţa în g a diferitelor măsuri pentru produse alimentare

Denumirea produselor	Conţinutul în grame		
	1 lingurită	1 lingură	un pahar
Griş	7	22	200
Arpacaş { mare	11	30	230
Arpacaş { mărunt	8	25	200
Crupe de ovăz	8	20	200
Crupe de hrişcă	8	25	210
Mei	8	55	220
Orez	9	25	230
Făină { de grâu	6	18	160
Făină { de cartofi	7	20	200
Zahăr (tos)	10	25	200
Unt	10	30	—
Pesmet pisat	5	15	125
Apă, lapte	5	15	200—250

Pentru a aprecia în mod aproximativ desvoltarea normală a unui copil între o lună şi 4 ani ne putem folosi ca indici fundamentali, de : greutatea copilului, considerând ritmul creşterii, corespondenţa între vârsta copilului şi creşterea lui în lungime, apariţia dinţilor, desvoltarea psiho-motorie.

Creşterea în greutate

Greutatea copilului după luni şi ani, precum şi greutatea cu care creşte în fiecare lună, se găsesc în tabelul 7.

In prima lună, copilul creşte cu 800 g. In fiecare lună următoare din primul an creşterea în greutate este mai mică cu 50 g decât în luna precedentă.

Pentru a calcula creşterea în greutate dintr'o lună oarecare trebue să înmulţim numărul lunilor copilului cu 50 şi rezultatul scăzut din 800.

Exemplu : In luna a 8-a, copilul trebue să crească în greutate cu : $800-(7\times50) = 450$ g.

Pentru a calcula greutatea pe care copilul trebue s'o aibă la un moment dat, trebue :

La copiii între 1 şi 6 luni să înmulţim numărul lunilor cu 600 şi rezultatul trebue adunat la greutatea dela naştere (la copiii născuţi cu o greutate normală) ;

La copiii între 7—12 luni, să înmulţim numărul lunilor copilului cu 500 şi rezultatul trebue adunat la greutatea dela naştere ;

La copiii între 1—4 ani, să înmulţim numărul de ani care trece de 1 an cu 2 şi la rezultat trebue să adunăm 9,5 kg.

Exemple : Un copil de 4 luni (cu o greutate la naştere de 3050 g) trebue să aibă o greutate egală cu :

$$(4 \times 600) + 3050 = 5\,040 \text{ g}$$

Un copil de 10 luni (cu o greutate la naştere de 3 300 g) trebue să cântărească :

$$(10 \times 500) + 3300 = 8\,300 \text{ g}$$

Un copil de 3 ani trebue să cântărească :

$$[(3 - 1) \times 2] + 9{,}5 \text{ kg} = 13{,}5 \text{ kg}].$$

Greutatea unui copil care s'a născut cu o greutate medie normală se dublează la 6 luni şi se triplează la un an.

Creşterea în lungime

Creşterea în lungime pe luni şi ani este arătată în tabelul 7.

Lungimea copilului la naştere este de 50 cm, la 6 luni de 65 cm, la 1 an — de 75 cm.

Tabelul 7

Greutatea, lungimea, circumferinţa capului şi a toracelui la copiii până la 4 ani

Vârsta	Greutatea în g	Creşterea pe lună în g	Lungimea în cm	Circumferinţa	
				capului în cm	toracelui în cm
Nou născut	3000	—	50	34	32
1 lună	3800	800	53	37	34
2 luni	4550	750	56	38	36
3 luni	5250	700	58	40	38
4 luni	5900	650	61	41	39
5 luni	6500	600	63	42	40
6 luni	7050	550	65	42	41
7 luni	7550	500	66,5	43	42
8 luni	8000	450	68	44	43
9 luni	8400	400	69,5	44,5	44
10 luni	8750	350	71	45	44,5
11 luni	9050	300	72,5	45,5	45
12 luni	9300	250	75	46	45,5
2 ani	11700	200	83	47	48
3 ani	13500	150	91	49	49
4 ani	15300	150	97	50	51
5 ani	17100	150	103	50	54

La calcularea lungimii pe care trebue s'o aibă copilul la un moment dat, trebue :

La copiii între 1—6 luni să înmulţim numărul lunilor copilului cu $2^1/_2$ şi rezultatul trebue adăugat la lungimea dela naştere (dacă nu avem date, pentru un copil cu o greutate normală o putem considera de 50 cm) ;

La copiii între 7—12 luni să înmulţim numărul lunilor copilului cu 2, rezultatul trebue adăugat la lungimea dela naştere ;

La copiii între 1 şi 4 ani să înmulţim numărul anilor cu 5, şi rezultatul trebue adăugat la cifra 75.

Exemple : Un copil de 4 luni (lungimea la naştere — 15 cm) trebue să aibă următoarea lungime :

$$(4 \times 2\tfrac{1}{2}) + 51 = 61 \text{ cm}$$

Un copil de 10 luni (lungimea la naştere necunoscută) trebue să aibă o lungime de :

$$(10 \times 2) + 50 = 70 \text{ cm}$$

Un copil de 3 ani trebue să aibă o lungime de :

$$(3 \times 5) + 75 = 90 \text{ cm}$$

Tabelul 8

Schema de apariţie a dinţilor [1]

Maxilarul	Incisivii	Caninii	Premolarii
Superior	8–10 7–8 7–8 8–10	17–19	12–14 20–22
Inferior	11–12 6–7 6–7 11–12	18–20	14–16 22–24

Apariţia dinţilor de lapte

Primii dinţi de lapte care apar la vârsta de 6—7 luni sunt incisivii inferiori, la 7—8 luni apar incisivii superiori, la 10 luni incisivii superiori laterali, la sfârşitul primului an, incisivii inferiori laterali. La un an, copilul are 8 dinţi (toţi incisivii). La 2 — 2½ ani se termină apariţia dinţilor de lapte (20).

La calcuarea numărului de dinţi pe care trebue să-i aibă un copil între 6 şi 24 luni (adică până la 2 ani) trebue să scădem din numărul de luni ale copilului cifra 4 (sau 5).

Exemple: La un copil de 10 luni: (10—4) = 6 sau (10—5) = 5; el trebue să aibă 5—6 dinţi.

La un copil de 1 an şi 4 luni: (16—4) = 12 sau (16—5) = 11; el trebue să aibă 11—12 dinţi.

Ordinea de apariţie a dinţilor este arătată în tabelul 8.

Schema desvoltării motorii a copilului în primul an de viaţă

Işi ţine capul în poziţie orizontală... dela 3—4 săptămâni.

Ridică capul când e culcat pe burtă... dela 6—8 săptămâni.

Ridică toracele când e culcat pe burtă... dela 2 luni.

Işi ţine capul în poziţia verticală . . . . . dela 2 luni
Ridică trunchiul, sprijinindu-se pe coate . . . . . dela 3 luni
Se întoarce de pe spate pe o parte . . . . . dela 3—3 luni jum
Se întoarce de pe spate pe burtă . . . . . dela 4 luni
Se ridică în picioare dacă e tras de mâini . . . . . dela 5—6 luni
Şade singur . . . . . dela 6—7 luni
Păşeşte sprijinit de subţiori . . . . . dela 7 luni
Se aşează singur . . . . . dela 8 luni
Stă în picioare singur . . . . . dela 9—10 luni
Merge singur . . . . . dela 12 luni

Schema desvoltării psihice şi a coordonării mişcărilor copilului în primul an de viaţă

Fixează cu ochii obiectele luminoase . . . . . dela 1 lună
Faţa exprimă mulţumire sau nemulţumire . . . . dela 1 jum.—2 luni
Urmăreşte cu ochii obiectele în mişcare . . . . dela 2 jum.—3 luni
Recunoaşte pe părinţi . . . . . dela 3 luni
Incepe să apuce în mod activ obiectele şi le duce la gură dela 4 luni
Ţine obiectele în mână . . . . . dela 5 luni
Se interesează în mod activ de ceeace îl nconjoară,
pronunţă primele cuvinte . . . . . dela 6 luni
Deosebeşte culorile . . . . . dela 7—9 luni
Pronunţă primele cuvinte din două silabe . . . . . dela 9—10 luni
Pronunţă 6—8 cuvinte . . . . . dela 1 an

Desvoltarea sferei motorii a copilului şi a psihicului său variază foarte mult, în funcţie de condiţiile mediului extern, de atenţia care se dă copilului de către cei din jur (părinţi şi alţi membri ai familiei).

[1] Lunile copilului în care trebuie să apară dinţii sunt indicate prin cifre.

CAPITOLUL II

OBSERVAȚII GENERALE PENTRU PREPARAREA ALIMENTELOR PENTRU COPII

Prepararea corectă, ştiinţifică a produselor alimentare are o mare importanţă în pregătirea alimentelor copiilor. Produsele pot fi foarte bogate în substanţe nutritive preţioase, necesare pentru desvoltarea normală a copilului (proteine cu valoare nutritivă mare, lipide, glucide, vitamine, săruri minerale) ; totuşi, dacă mâncărurile nu sunt pregătite corect, aceste substanţe nutritive preţioase pot fi complect distruse. Deaceea, sarcina noastră nu constă numai în pregătirea unei alimentaţii corespunzătoare vârstei şi necesităţilor copilului, dar şi într'o pregătire făcută în aşa fel încât în alimente să se păstreze, pe cât posibil, toate substanţele nutritive preţioase care au existat şi în produsele iniţiale (lapte, unt, zarzavaturi, fructe etc.). Inafară de aceasta, mâncarea preparată trebue să fie gustoasă.

Deaceea, înainte de a trece la reţetele diverselor mâncăruri pentru copii, vom da câteva indicaţii generale în ceeace priveşte prepararea culinară a anumitor produse alimentare.

Laptele. In toate cazurile în care este posibil, laptele nu trebue fiert de două ori. La prepararea grişului cu lapte, la prepararea piureurilor de zarzavat, a supelor de lapte, este indicat să se fiarbă cerealele sau zarzavaturile în apă până sunt complect fierte şi doar atunci să li se adauge lapte fiert sau fierbinte, dar nu clocotit ; se va lăsa apoi să dea un singur clocot împreună cu cerealele sau zarzavaturile fierte. Un astfel de mod de fierbere are avantajul că nu distruge vitaminele din lapte, iar cazeina laptelui formează flocoane mai fine, mai uşor digerabile. In timpul fierberii laptelui, cratiţa

trebue acoperită cu un capac, iar laptele trebue amestecat din când în când cu lingura, pentru a permite o distribuire uniformă a grăsimilor şi proteinelor, care în mod obişnuit se adună în caimac.

Untul trebue ferit de acţiunea luminii şi de contactul cu aerul. Deaceea, se recomandă să fie păstrat într'un vas de porţelan sau lut, acoperit cu un capac. Untul trebue adăugat unui aliment atunci când este gata preparat (de exemplu, griş cu lapte), deoarece prin fierbere, vitamina A din unt este distrusă.

Carnea şi peştele. Carnea şi peştele trebue spălate cu apă rece dela robinet chiar înainte de pregătire şi uscate cu un şervet curat. Carnea sau peştele nu trebue ţinute în apă mai mult timp, deoarece în acest caz o parte din proteine şi din sărurile minerale va trece în apă.

In funcţie de faptul dacă dorim să pregătim un bulion concentrat sau dacă vrem să obţinem o carne rasol bună, tehnica preparării culinare va fi variată. Pentru a obţine un bulion concentrat, se pun oasele sdrobite şi carnea în apă rece şi se fierb încet timp de 3—4 ore. Dacă vrem să obţinem un rasol gustos şi suculent, se pune carnea în apă clocotită, proteinele dela suprafaţa cărnii se coagulează, acoperind carnea cu o membrană impermeabilă, reţinând astfel în interiorul ei sucurile, proteinele, substanţele extractive şi sărurile minerale, care prin primul mod de fierbere vor trece în supă.

Folosirea complectă a cărnii este în mare parte în funcţie de cunoaşterea proprietăţilor sale şi a modului cum pot fi folosite. Oasele (cu sită şi cu măduvă) îşi cedează toate sărurile minerale abia după ce au fiert 8 ore. Este necesar ca ele să fie sdrobite cât mai mărunt, să fie apoi acoperite cu apă rece cu o oră înainte de a fi puse la fiert şi apoi fierte în aceeaşi apă, la foc mic. După 3—4 ore, bulionul, la care s'au adăugat zarzavaturile, va fi gata, dar oasele mai păstrează încă 40—50% din valoarea lor nutritivă. Deaceea, ele nu trebue aruncate, ci se acoperă din nou cu apă rece şi se mai fierb încă 2—3 ore spre a obţine un „al doilea bulion" foarte bun pentru pregătirea sosurilor.

Ficatul. Ficatul are o mare importanţă în alimentaţia copiilor anemici, datorită cantităţii mari de proteine, săruri şi vitamine pe care le conţine. Pregătirea mâncărurilor din ficat se face după diverse metode.

Cea mai bună metodă prin care se conservă în ficat toate substanţele nutritive este indicată în reţeta 111.

O metodă cu totul neindicată este fierberea ficatului, deoarece în acest caz trec în apa de fiert şi o parte din proteine, săruri şi vitamine, iar acest decoct nu poate fi întrebuinţat, fiind amar.

Cerealele. Pentru pregătirea unui mucilagiu de cereale ele se lasă să stea în apă rece, apoi se fierb în aceeaşi apă un timp îndelungat, până se moaie. In acest mod reuşim să extragem din cereale, în decoct, atât amidonul, cât şi proteinele vegetale care sunt conţinute în păturile externe ale seminţei. Dacă vrem să facem o fiertură de cereale, trebue, dimpotrivă, să punem la fiert cerealele în apă clocotită, deoarece astfel proteinele vegetale vor rămâne în cereale şi vor face fiertura mai nutritivă. Apa în care au fiert cerealele (sau orezul pentru bulion) poate fi vărsată. In fiertură sau în decoct se adaugă sare după ce e gata.

Pentru fierturi, cerealele se fierb în apă şi numai atunci când sunt gata (grişul după 20 de minute, mălaiul după 40—50 de minute, orezul, meiul după 40—60 minute, hrişca şi arpacaşul după 3 ore), se adaugă lapte crud sau încălzit şi se lasă să mai dea un clocot. Dacă fiertura de cereale se face pentru un sugar, se trece de două ori prin sită, prima oară fără lapte, iar a doua oară după ce a fost subţiată cu lapte cald (nu fiert); după aceea se pune din nou pe maşină şi, amestecând într'una, se lasă să mai dea un clocot. Odată cu laptele, se adaugă la fiertură şi sarea şi zahărul. După ce am scos fiertura de pe foc, se adaugă untul, amestecând cu lingura de jos în sus, pentru ca particulele de unt să nu se ridice la suprafaţă.

Zarzavaturile. Cu toate că zarzavaturile nu se disting printr'o valoare nutritivă prea mare (cu excepţia cartofilor), ele sunt foarte bogate în vitamine şi săruri minerale (morcovul — în săruri de calciu, salata şi spanacul — în săruri de fier şi vitamina C). Deaceea, este necesar ca în alimentele pregătite din zarzavaturi să se păstreze pe cât posibil toate aceste substanţe nutritive preţioase.

Zarzavaturile sunt întotdeauna murdare, deaceea trebue înainte de toate spălate bine de murdărie cu o perie sub apă curgătoare şi apoi curăţate cu cuţitul. Nu este corect să se facă invers, întâi să se cureţe şi apoi să se spele, deoarece în acest mod, prin spălare, antrenăm împreună cu murdăria şi substanţele nutritive. Din aceeaşi cauză, zarzavaturile trebue curăţate şi tăiate felii chiar înainte de a fi puse la fiert şi nu trebue lăsate un timp prea îndelungat în apă.

Zarzavaturile trebue pasate cât sunt fierbinţi, deoarece, după ce s'au răcit, se pasează cu greu.

Când fierbem *cartofii*, trebue să observăm următoarele reguli: a) fundul cratiţei nu trebue să fie stricat (nu se permite fierberea cartofilor într'o cratiţă de fier); b) cratiţa trebue bine acoperită cu un capac; c) cartofii trebue complect acoperiţi cu apă rece. După fiert, trebue să rămână cel puţin o jumătate din apa de fiert, care trebue întrebuinţată la sos, la fierturi, în supă.

Cartofii trebue fierţi acoperiţi. In contact cu aerul, vitamina C din cartofii fierţi se oxidează. Tăierea măruntă a cartofilor favorizează această oxidare.

Când se fierb cartofii cu coajă, se distruge numai 25% din vitamina C. Când se fierb cartofii curăţaţi, se distruge 30—40%. Dacă se păstrează cartofii fierţi 24 ore, vitamina C nu se distruge în continuare. Când se introduc cartofii în apă rece, vitamina C se distruge într'o cantitate mică. Dacă se pun în apă clocotită, pierderea de vitamină poate să ajungă până la 37%.

Când se curăţă cartofii, o mare parte din vitamina C se pierde, datorită contactului cu fierul. Cel mai bine este să se fiarbă cartofii acoperiţi într'o cratiţă de aramă bine cositorită. Sarea din apă nu influenţează păstrarea vitaminei C.

Varza trebue pusă direct în apă fierbinte, dar nu toată odată, ci pe încetul, pentru ca temperatura apei să nu scadă prea mult şi apa să fiarbă în continuare.

Varza trebue fiartă numai atâta cât trebue, deoarece printr'o fierbere prelungită se pierde vitamina C şi se modifică gustul alimentelor datorită distrugerii celulozei şi degajării hidrogenului sulfurat.

Dacă varza fiartă stă 2 ore la aer, ea pierde 30% din vitamina C. In 24 ore pierde 80%.

Prin fierbere, *guliile* pierd aproximativ 30% din vitamina C. Pierderea de vitamină se datoreşte oxidării, deaceea este necesar să se fiarbă guliile în vas închis. Distrugerea vitaminei C în timpul fierberii are loc treptat; deaceea, este necesar să se fiarbă gulia numai până în momentul când este gata, şi nu trebue lăsată să stea, deoarece după o oră în gulia gata fiartă rămâne doar 40% din vitamina C. După 3 ore, ea este distrusă în totalitate.

Fructele sunt extrem de bogate în vitamine ; pentru păstrarea acestora (de exemplu, murele), fructele trebue fierte întregi (cu coajă şi sâmburi), acoperite şi pasate atât timp cât sunt fierbinţi.

Pentru a îmbogăţi în vitamine chiselul, spuma, jeleul sau compotul, se va adăuga în alimentul gata preparat zeamă proaspătă, stoarsă la început din fructe (o linguriţă pentru o porţie). In compoturile din fructe uscate se adaugă zeamă de cliucvă, zeamă de lămâie (jumătate linguriţă) sau o linguriţă de decoct de fructe de măcieş.

Indicaţii pentru pregătirea anumitor feluri de mâncare

Supe. Pentru a obţine un bulion bun, nu este neapărat necesar să luăm numai carne. Se pot folosi deasemenea aşa numite oase cu sită sau oase cu măduvă, sdrobite cât mai mărunt. Cu cât oasele sunt sdrobite mai mărunt, cu atât bulionul iese mai tare. Oasele se acoperă cu apă rece (300 g pentru o porţie) cu o oră înainte de fiert. Apoi se pune cratiţa pe maşină (la un foc nu prea mare) şi se fierbe 3—4 ore în aşa fel ca să obţinem 200 g de bulion pentru o porţie (1 pahar). Sarea se adaugă înainte de terminarea fierberii. Spuma de bulion se scoate abia atunci când se întăreşte, când se albeşte şi se ridică la suprafaţă. Pentru scoaterea spumei se recomandă să folosim linguri mari de spumă, care să nu aibă găuri prea mari, deoarece particulele mici de spumă pot trece prin aceste găuri, se pot aşeza apoi pe fundul cratiţei şi trec în bulion când acesta este strecurat. Spuma scoasă după ce a fiert şi a fost strecurată poate fi adăugată la sos sau tocături.

Pentru a obţine un bulion bun, se ia pentru o porţie de bulion 5 g de ceapă, 10 g de zarzavat alb (pătrunjel, păstârnac) şi 20 g de zarzavat galben (morcov, gulii). Rădăcinile se taie felii şi se prăjesc puţin, până capătă o culoare gălbuie, într'o tigaie de fontă, unsă puţin cu unt. Această prăjire întăreşte substanţele aromate conţinute în zarzavaturi, iar substanţele colorate din zarzavatul galben capătă o culoare mai aprinsă.

După ce a fost scoasă spuma, se pun în bulion zarzavaturile, cratiţa se aduce pe marginea maşinii, se acoperă în parte cu capacul şi se lasă bulionul să mai fiarbă încă 2 ore. Apoi bulionul se strecoară şi se adaugă într'însul, fie zarzavaturi fierte separat, fie griş, tăieţei, etc. Mărarul sau frunzele de pătrunjel se pun în bulion înainte de a fi servit.

Pentru îmbogăţirea cu vitamine a supelor de lapte şi a supelor pasate, se adaugă la o porţie de supă o cincime de gălbenuş crud frecat cu 5—6 g de unt sau frişcă. Smântâna pentru dres se adaugă înainte de a se servi şi se mai dă un clocot.

Mâncările cu carne. La pregătirea chiftelelor, nu se adaugă ouă în tocătură. Pentru a obţine chiftele pufoase şi suculente, se amestecă bine tocătura de carne cu apă foarte rece şi unt (sau untură) ; chiftelele se prăjesc repede în unt (sau untură) pe ambele părţi, în tigaia încinsă şi se pun pentru 5 minute la cuptor. Pentru copiii mici de tot este mai bine să se prepare carnea tocată sub formă de budincă (vezi reţeta 31).

Peştele, ca şi carnea, nu trebue ţinut mult în apă. Capul peştelui, pielea şi oasele se folosesc pentru ciorbă de peşte. Peştele se dă copiilor numai bine tocat pentru ca să nu rămână oase. Cel mai indicat pentru copii este şalăul ; nu se recomandă peştii cu carnea grasă.

Sosurile. Sosurile întrebuinţate în alimentaţia copiilor trebue fierte cel puţin 20—30 de minute, în aşa fel ca făina să nu formeze cocoloaşe, ci să fiarbă în bulion sau lapte. Se recomandă să se prăjească întâi făina în tigaie, apoi să se presare în bulionul sau laptele fierbinte, să se amestece şi, după o jumătate de oră, să se fiarbă timp de 20—30 de minute, amestecând întruna. Untul se adaugă când sosul este gata.

CAPITOLUL III

PREGATIREA ALIMENTELOR PENTRU COPIII INTRE 6 LUNI ŞI 1 AN

DILUŢII ALE LAPTELUI DE VACĂ [1]

1. Lapte diluat $^2/_3$

Laptele de vacă crud se diluează cu o cantitate de două ori mai mică de decoct de orez (vezi mai jos); se adaugă pentru fiecare 100 g de amestec, 5 g de zahăr, se toarnă în biberoane în cantitatea necesară pentru fiecare masă, se închide cu o bucată de vată curată. Se pun biberoanele într'o cratiţă cu apă fierbinte, (65°), astfel încât apa să ajungă la nivelul de umplere al biberoanelor cu amestecul de lapte. Se pune cratiţa pe maşină şi se lasă apa să dea în clocot. Se ţin biberoanele în apă clocotită 5 minute, apoi se răcesc (treptat, pentru ca să nu crape sticla), până la o temperatură cât mai joasă.

Pregătirea decoctului de orez (pentru diluarea laptelui). Se ia orezul (sau alte cereale) calculând 5 g pentru 100 g de decoct. Se alege, se spală cu atenţie în apă rece, se toarnă cantitatea necesară de apă rece (plus 1/5—1/8 pentru apa care se va evapora), se fierbe la foc mic (orez, arpacaş, orz, între 40 de minute şi 2 ore jumătate, fulgi de ovăz 15—30 de minute). Se adaugă sare (1 g la 250 g de decoct), se pasează prin sită, se lasă să dea un clocot, se răceşte.

Decoctul de orez trebue pregătit numai pentru timpul pentru care se diluează şi laptele.

---

[1] Se întrebuinţează ca adaus la sân sau în alimentaţia artificială numai după indicaţiile medicului.

2. Lapte diluat $^1/_3$

Se pregăteşte la fel ca precedentul, numai că cantitatea de lapte va fi egală cu cea de decoct de orez. Se întrebuinţează în alimentaţia mixtă sau artificială până la 2—$2^1/_2$ luni.

FIERTURI

3. Griş cu lapte (5% şi 10%)

Pentru copiii între 5—6 luni. Se cerne întâi grişul. Se presară într'un pahar de apă clocotită 2 linguriţe (10—12 g) de griş. Amestecând, se fierbe 20 de minute, se adaugă jumătate de pahar (100 g) de lapte crud sau încălzit până ies aburi (dar nu clocotit), o linguriţă rasă (6—8 g) de zahăr tos, puţină sare (0,5 g) se lasă să dea un clocot, se scoate de pe foc. Când grişul este gata, se adaugă o jumătate de linguriţă (5—6 g) de unt. Se amestecă bine. Grişul trebue să fie rar, pentru ca să poată fi dat prin biberon.

Porţia — 200 g, timpul de fierbere — 30 de minute.

Pentru copiii mai mari de 6 luni se iau 20 g de griş (o lingură), se presară în laptele clocotit (200 g), se fierbe 20 de minute; la sfârşit se adaugă zahăr, sare. Deoarece grişul cu lapte se prepară cu lapte integral, nu se adaugă unt.

4. Griş în supă de zarzavat

Se spală în apă rece, cu o perie, un morcav mic (50 g), o bucăţică de gulie (20 g), un cartof (50 g), se curăţă, se taie în bucăţi, se acoperă cu 0,5 l de apă, se adaugă 10—12 g de mazăre şi fasole şi se pune să fiarbă acoperite 3 ore. Se lasă să scadă până la 300 g. Se trece printr'un tifon, se lasă din nou să fiarbă, se presară 20 g de griş, se fierbe amestecând 20—25 de minute, se sărează. In grişul gata se adaugă o jumătate de linguriţă (5—6 g) de unt.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — 3 ore jumătate.

5. Griş cu pesmeţi

Se fierbe un griş cu lapte 5%. Se topeşte în tigaie o jumătate de linguriţă (6 g) de unt (nu se lasă să se rumenească); se adaugă 2 linguriţe (10—12 g) de făină de pesmet cernută. Când fiertura este gata, se ia de pe foc, se amestecă

într'însa cu atenţie făină de pesmet cu unt, se bate cu telul ca să nu fie cocoloşi.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — jumătate de oră.

6. Griş cu piure de fructe

Se fierbe un griş cu lapte, subţire. Se pregăteşte apoi un piure de fructe dintr'un măr sau 30 g de fructe uscate (caise uscate sau compot uscat), sau din 50 g de fructe în boabe. Fructele se spală, se înnăbuşe cu o cantitate foarte mică de apă, se trec prin sită, se fierb până se îndeasă, cu o lingură de zahăr tos (20—30 g). Piureul puţin răcit se amestecă cu grişul cu lapte.

In grişul cu lapte se poate adăuga un măr crud ras, pentru care se ia un măr nu prea mare (50—80 g), se opăreşte, se curăţă, se rade pe răzătoare, se amestecă cu 10 g de zahăr şi se adaugă la grişul puţin răcit.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — jumătate de oră.

7. Griş cu lapte cu morcov

In grişul cu lapte gata, puţin răcit, se adaugă zeama unui morcov crud sau a unei roşii. Se iau 50 g de morcov (cu miezul roşu şi nu galben), se spală cu o perie, se opăreşte, se curăţă cu un cuţit ascuţit, se spală din nou cu apă clocotită şi se dă pe răzătoare. Se pune morcovul ras într'un tifon opărit, se stoarce zeama şi se adaugă la grişul puţin răcit; se dă imediat copilului.

Se poate pregăti, deasemenea, griş cu lapte cu roşii. Se opăreşte o roşie de mărime mijlocie (40—50 g), se taie felii, se pune în tifon opărit, se stoarce apăsând cu linguriţa.

8. Griş cu bulion

Se fierbe un bulion transparent, slab (300 g) din 100 g de pasăre sau carne proaspătă, se strecoară în cratiţă. In bulionul clocotit se presară o lingură (20 g) de griş, se fierbe, amestecând, 20 de minute. Când grişul este gata, se sărează, se lasă să mai dea un clocot, se scoate de pe foc, se adaugă o jumătate de linguriţă (5—6 g) de unt.

Porţia — 200 g.

9. Fiertură de făină cu unt

Se topesc în cratiţă 10 g de unt. Se lasă să facă spumă (după 3—4 minute). Se presară peste el 2 linguriţe (14 g) de făină cernută, se prăjeşte la foc mic pentru ca făina să se rumenească şi întreaga masă să fie subţire (după 4—5 minute). Se toarnă cu atenţie un pahar de lapte, se amestecă bine, se lasă să fiarbă, se adaugă o linguriţă plină de zahăr (10 g). Se fierbe, amestecând, încă 20 de minute.

Porţia 200 g. Timpul de fierbere — 30 minute.

10. Orez cu lapte pasat

Trei linguri pline de orez (35 g) se aleg, se spală bine, se acoperă cu un pahar de apă clocotită (200 g), se fierb 40—60 de minute, până când orezul se moaie complect. Dacă apa scade complect, se adaugă câte puţin pentru ca să rămână o jumătate din cantitatea iniţială de lichid. Orezul fiert se trece fierbinte printr'o sită deasă, se amestecă cu jumătate de pahar de lapte fierbinte. Pentru ca să nu fie cocoloaşe, se mai pasează încă odată. Se adaugă o linguriţă rasă (6 g) de zahăr tos, un praf de sare, se pune din nou pe maşină şi, amestecând, se mai lasă să dea în 2—3 clocote, ca să se îngroaşe. Când este gata, se pun 6 g de unt.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — 2 ore.

11. Orez cu mere

Se aleg 2 linguri de orez (40 g), se spală bine, se fierb în apă clocotită cu un măr curăţat, de mărime mijlocie (10 g), tăiat în patru. Când orezul a fiert complect (după 50—60 de minute), se adaugă o lingură (25—30 g) de zahăr tos, un praf de sare, se lasă să mai dea un clocot.

Tot astfel se prepară şi grişul cu mere.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — o oră.

12. Fiertură de ovăz

Două linguri de ovăz (40—50 g), se spală în apă rece, până când apa rămâne curată. Se acoperă cu un pahar de apă clocotită, se fierbe 1—1½ oră, până când cerealele se desfac complect. Se pasează fierbinte, prin sita de păr, se subţiază cu lapte fierbinte (100 g), se pasează din nou, pen-

tru ca să nu fie cocoloaşe. Se adaugă un praf de sare, o linguriţă rasă de zahăr tos (6 g), se pune din nou pe maşină, se fierbe până când fiertura se îngroaşă. Când este gata, se scoate de pe foc şi se adaugă jumătate linguriţă (5—6 g) de unt.

Copiilor mai mari li se dă această fiertură fără zahăr. Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — 2 ore.

13. **Fiertură de mei**

Se aleg 2 linguri (40—50 g) de mei, se spală (de 6—7 ori), frecând meiul între mâini în apă caldă, până când apa rămâne curată. Se opăreşte, se scurge apa, se acoperă din nou cu un pahar de apă fiartă şi se fierbe (50—60 de minute), până când meiul se moaie, adică până poate fi frecat uşor între degete. Pentru copiii mai mici, se trece fierbinte prin sită, se subţiază cu jumătate de pahar de lapte fierbinte (100 g), se adaugă o linguriţă rasă (6—8 g) de zahăr tos, un praf de sare, se trece încă odată prin sită, se pune din nou pe maşină, se lasă să se îngroaşe (5 minute), amestecând.

Când este gata, se adaugă o jumătate de linguriţă (5—6 g) de unt. Dacă fiertura se face pentru copii mai mari, nu se pasează şi nu se adaugă zahăr.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — o oră.

14. **Fiertură de pesmeţi**

Se opăresc 3—4 pesmeţi de pâine albă, cu apă clocotită îndulcită (la un pahar de apă, 1—2 linguriţe, adică 10—20 g de zahăr tos). Se pasează pesmeţii muiaţi prin sită. Dacă există o indicaţie specială, se poate adăuga o jumătate de linguriţă de unt sau o jumătate de pahar de lapte clocotit sau un piure din 100 g de mere înnăbuşite.

Porţia — 200 g.

15. **Chiftele de cereale**

Se fierb 50 g de cereale în apă până se moaie. Se trec fierbinţi prin sită sau prin maşina de tocat carne. Se adaugă o jumătate de gălbenuş, sare, o linguriţă de făină. Se freacă cu o lingură de lemn până se formează o masă omogenă. Se scoate compoziţia pe o scândură presărată cu făină,

se împarte în grămăjoare egale, cărora li se dă formă de chiftele, se dă prin pesmet fin. Se prăjesc în unt fierbinte (o linguriţă).

16. **Tăieţei tocaţi cu lapte**

(2 porţii)

Se pregăteşte un aluat ca de tăieţei: trei sferturi de pahar (100 g) de făină se cerne, se pune pe scândură, se face la mijlocul făinii o găurică în care se sparge un ou, se adaugă o bucăţică de unt cât o nucă (10 g), un praf de sare. Se frământă o cantitate mică de aluat în aşa fel ca să fie fraged, se întinde o foaie cât mai subţire, se lasă să se usuce. Când s'a uscat, se toacă mărunt şi tăieţeii obţinuţi se fierb în două pahare de lapte clocotit. Se fierbe 10 minute. Când este gata, se poate adăuga zahăr sau unt.

Două porţii a 200 g.

17. **Tăieţei cu lapte**

Se pregătesc tăieţei aşa cum s'a arătat mai sus, dar nu se toacă, ci se taie foarte mărunt, ca fideaua; pentru aceasta, foaia uscată de tăieţei se taie în benzi de 3 degete lăţime, se pun aceste benzi una peste alta şi se taie cu un cuţit ascuţit, cât mai subţire. Tăieţeii obţinuţi se lasă să se usuce şi se păstrează într'un borcan închis.

Se fierbe un pahar de lapte, se amestecă ca să nu se formeze caimac. In laptele clocotit se aruncă un pumn (40 g) de tăieţei, se lasă să fiarbă cinci minute.

PIUREURI DE ZARZAVATURI

Zarzavaturile nu trebue fierte un timp prea îndelungat, pentru a nu distruge vitamina C. Deoarece substanţele minerale, atât de importante pentru copii, sunt conţinute în coaja zarzavaturilor, se recomandă ca acestea să fie bine spălate şi fierte cu coajă, cel mai bine în aburi. Apa de fiertură este bine să fie întrebuinţată pentru subţierea piureurilor. In piureul de zarzavat se pune numai ceeace a fost pasat. Piureul trebue servit imediat ce este gata; nu se permite să fie reîncălzit.

18. **Piure de cartofi**

Se fierb în aburi sau se coc la cuptor 200—250 g de cartofi spălaţi bine, se curăţă, se pasează fierbinţi prin sită, se pun din nou în cratiţă, se adaugă o jumătate de pahar de lapte fierbinte, (100 g), puţină sare, se bate bine cu telul sau cu o furculiţă, pentru ca piureul să fie pufos, alb şi fără cocoloaşe. Când piureul este gata, şi scos de pe foc, se adaugă o linguriţă de unt (5—6 g). Piureul odată pregătit, nu trebue să stea. Dacă nu poate fi servit imediat, se lasă în aburi, acoperit, şi se toarnă peste el lapte fierbinte, fără să se amestece ; se adaugă unt şi se bate chiar înainte de a fi servit.

Dacă vrem să dăm piure unui copil foarte mic, în loc de griş cu lapte, trebue să-l subţiem cu o cantitate foarte mare de lapte.

Porţia — 200 g.

19. **Piure de morcovi**

Se spală cu peria 200 g de morcovi (2 buc.), se curăţă, se taie mărunt, se pun într'o cratiţă, se toarnă peste ei o cantitate nu prea mare de apă clocotită, se adaugă o linguriţă rasă de zahăr tos (5 g), se fierb înnăbuşiţi în zeama lor, amestecând şi adăugând apă pentru ca să nu se prindă. Se înnăbuşe astfel 30—40 de minute, pentru ca morcovii să se moaie. Se trec fierbinţi prin sită, se adaugă 2 linguri de griş cu lapte subţire sau de smântână, sau 50 g de lapte, sare, se pune din nou pe maşină, se încălzeşte până ies aburi, dar nu se lasă să fiarbă, se scoate de pe foc, se adaugă ½ de linguriţă de unt.

Porţia — 200 g.

20. **Piure de diferite zarzavaturi**

Zarzavaturile (morcovi, gulii, varză, cartofi) trebue să fie tinere, proaspete, sănătoase. Se spală cu peria 200 g de zarzavaturi, se curăţă (cu excepţia cartofilor), se taie felii, se pun să se înnăbuşe acoperite într'o cratiţă pe fundul căreia s'a turnat puţină apă fierbinte, pentru ca zarzavaturile să se înnăbuşe în aburi, în zeama lor. Pentru a grăbi fierberea, se adaugă o linguriţă rasă de zahăr tos. Se spală cartofii cu peria, şi după ce s'au curăţat de coajă cât mai subţire, se

spală repede (cartofii curăţaţi, nu trebue ţinuţi prea mult timp în apă rece), se taie felii mari şi se adaugă la zarzavat atunci când acesta va fi pe jumătate gata. Când zarzavaturile se moaie (după 30 de minute), se trec fierbinţi prin sită. Se adaugă o jumătate de pahar de lapte fierbinte, un praf de sare (0,5 g), se amestecă bine, se pune din nou pe maşină, se bate până ies aburi, adică fără să lăsăm să fiarbă, pentru ca piureul să fie pufos, fără cocoloaşe. Când piureul este gata, se adaugă o jumătate de linguriţă de unt (6 g).

Porţia — 200 g.

21. **Piure de spanac**

Se alege cu atenţie spanacul, se aruncă codiţele şi se spală în câteva ape, 200 g de spanac ; se pune într'o cratiţă să se înnăbuşe în zeama lui (până se moaie) (10—15 minute), adăugându-se o jumătate de linguriţă (5 g) de zahăr tos. Când spanacul s'a muiat, se trece fierbinte prin sită şi se drege cu sos alb ; se topeşte în cratiţă o jumătate de linguriţă (5 g de unt), se rumeneşte în acest unt o jumătate de linguriţă de făină, se lasă să fiarbă şi se stinge cu o jumătate de pahar de lapte fierbinte. Se fierbe sosul 20 de minute, se toarnă peste spanacul trecut prin sită, se adaugă puţină sare, se pune din nou pe maşină, se lasă să se încălzească până ies aburi. Când piureul este gata, se adaugă o jumătate de linguriţă de unt.

Porţia — 200 g.

22. **Piure de spanac şi cartofi**

Se spală bine cu peria 150 g de cartofi, se acoperă cu apă clocotită, se fierb acoperiţi o jumătate de oră. Se alege 100 g de spanac, se spală, se lasă să se scurgă pe o sită, apoi se pune în cratiţă, adăugându-se o jumătate de linguriţă de zahăr tos şi se înnăbuşe în zeama proprie, fără să se adauge apă. Când cartofii au fiert, se curăţă, se trec fierbinţi prin sită (dacă apa din cartofi este în cantitate mică, se strecoară şi se adaugă la piure) ; peste cartofi se pasează şi spanacul. Se subţiază piureul cu jumătate de pahar de lapte clocotit, se adaugă sare, se pune cratiţa pe marginea maşinii şi se bate piureul cu un tel sau cu o furculiţă până devine pufos şi ies aburi, fără să se lase să fiarbă. Când piureul este gata, se pune pe o farfurioară, se adaugă 3—6 g

de unt şi se dă imediat copilului ; altfel nu va fi gustos. Nu e voie să fie reîncălzit. Spanacul pasat poate fi adăugat la un griş cu lapte sau la supă, sau poate fi servit ca o garnitură la chiftele, la omletă. In loc de spanac, se poate întrebuinţa salata verde.

23. Piure de cartofi cu bulion de oase

Se spală bine 150—200 g oase cu sită, se sdrobesc cât mai mărunt, se acoperă cu două pahare de apă rece, se pun pe maşină, se lasă să fiarbă, se scoate spuma atunci când se ridică deasupra. Se pune un „buchet" de verdeaţă, adică frunze de zarzavaturi legate cu aţă, câteva rădăcini de zarzavaturi (pătrunjel, gulii, morcovi — în total, 30 g). Se lasă bulionul să mai dea un clocot şi se fierbe apoi la foc mic, acoperit, 2 1/2—3 ore. Se strecoară bulionul printr'un şervet umed şi se toarnă peste 200 g (3 buc.) de cartofi curăţaţi subţire şi tăiaţi în felii mici. Bulionul trebue să acopere cartofii. Se acoperă cratiţa, se fierbe 25 de minute, până când cartofii se moaie ; se pasează printr'o sită de păr (nu prin maşina de tocat carne), se adaugă 1/4 de pahar de lapte clocotit sau de smântână, se bate cu o furculiţă sau cu telul, pentru ca să nu aibă cocoloaşe, se încălzeşte pe maşină până ies aburi, se pune pe marginea maşinii, se adaugă 1/2 de linguriţă (5—6 g) de unt.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere şi preparare—o oră.

24. Piure de zarzavaturi cu creier

Se moaie în apă rece curgătoare 50—60 g de creier de viţel pentru ca să se îndepărteze sângele, se pune apoi în apă clocotită, foarte puţin sărată, şi se fierbe acoperit 10—15 minute, se scoate, se cufundă repede în apă rece, se curăţă de pieliţe, se pasează împreună cu zarzavaturi fierbinţi curăţate şi fierte (cartofi 150 g, varză 100 g), se subţiază cu 1/4 de pahar (50 g) de lapte fierbinte sau cu un bulion subţire, se bate pe marginea maşinii până ies aburi, pentru ca să nu facă cocoloaşe, se scoate de pe foc, se adaugă o jumătate de linguriţă (5—6 g) de unt.

Porţia — 200 g. Timpul de fierbere — o oră.

25. Piure de zarzavaturi cu ficat

Se moaie un ficat proaspăt (50 g) în apă rece, pentru a îndepărta sângele, se scot pieliţele, se taie ficatul de-a-curmezişul fibrelor, scoţându-se vinele, se prăjeşte repede în unt fierbinte, într'o cratiţă acoperită. Imediat ce ficatul s'a prăjit, se adaugă puţină apă sau puţin bulion slab, se pune cratiţa în cuptor pentru 5—10 minute. Se poate înnăbuşi în prealabil în unt şi adăuga la ficat 5 g de ceapă.

Se fierb zarzavaturile (150 g de cartofi, 100 g de morcovi) în aburi, se curăţă, se trec fierbinţi printr'o sită de păr, împreună cu ficatul înnăbuşit, trecut prin maşină de tocat carne. Piureul se subţiază cu bulion fierbinte, se sărează, se bate, se pune pe maşină şi se lasă să se încălzească până ies aburi. La piureul gata se adaugă o jumătate de linguriţă (5 g) de unt.

Porţia — 200 g.

26. Piure de cartofi cu carne tocată de pasăre

Se fierbe un bulion slab din 100 g carne de pasăre, se pasează printr'un şervet ud şi se toarnă peste 100 g de cartofi curăţaţi, tăiaţi felii mari. Bulionul trebue numai să acopere cartofii. Se fierbe acoperit 25—30 de minute. Se pasează printr'o sită de păr împreună cu carnea tocată prin maşina de carne, curăţată de pieliţe şi de tendoane. Se subţiază cu 1/4 de pahar (50 g) de lapte clocotit, se bate cu telul, pentru ca să nu facă cocoloaşe. Se încălzeşte pe maşină până ies aburi, pentru ca piureul să fie pufos şi alb. Se scoate de pe maşină şi se adaugă 1/2 de linguriţă (5—6 g) de unt.

Porţia — 200 g.

27. Chiftele de cartofi sau morcovi

Se fierb în aburi 200 g de cartofi, se pasează prin sită, se adaugă o linguriţă de făină, un gălbenuş de ou, sare, se freacă din nou cu o lingură de lemn şi se fac chiftele pe o scândură pe care s'a presărat făină, se trec apoi chiftelele prin pesmet (amestecat jumătate cu făină), se prăjesc în unt fierbinte. Chiftelele de morcovi se fac în acelaş mod.

SUPE

28. **Bulion**

Se curăţă de grăsime şi tendoane 80—100 g de carne (pulpă sau piept) cu oase, se taie în bucăţi mici, şi oasele se sdrobesc mărunt. Se adaugă un pahar şi jumătate de apă rece şi se pune pe maşină la un foc mijlociu, se acoperă cu un capac până începe să fiarbă. In acest moment se scoate capacul şi se pune supa pe marginea maşinii, se lasă să se ridice spuma (atenţie ca spuma să nu fiarbă şi să nu cadă la fund). Se scoate cu atenţie spuma cu o lingură obişnuită (nu se va întrebuinţa lingura de spumă, deoarece particulele din spumă vor trece prin găurile lingurii şi se vor depune pe fundul cratiţei). Se pun în bulionul curat câteva zarzavaturi tăiate mărunt (3—5 g de ceapă, 5—10 g de praz, 10 g de pătrunjel, 10 g de gulii şi morcovi). Când fierbe, se acoperă cu capacul şi se lasă să fiarbă încet pe marginea maşinii, 2—2½ ore. Se adaugă „buchetul" de verdeaţă (pătrunjel, praz ; nu se pune ţelină !). Se strecoară bulionul gata prin şervet umed, se sărează, se pune din nou pe maşină, se lasă să dea în clocot şi se presară încet într'însul 10 g de griş sau piure de zarzavat sau carne fiartă tocată (o lingură), sau se serveşte cu pesmet. Bulionul trebue să fie strecurat cu atenţie şi degresat.

Porţia — 200 g.

29. **Bulion de zarzavaturi**

Dacă copilul nu are voie să mănânce lapte sau carne, în loc de bulion, se recomandă supă de zarzavat.

Se iau 70 g de zarzavat galben (morcovi, gulii), 50 g de cartofi, 10—12 g de leguminoase (mazăre şi fasole). Se curăţă zarzavaturile, se taie bucăţi mari ; mazărea se spală. Se acoperă totul cu un litru de apă rece, se fierbe 4 ore acoperit, calculând astfel ca să rămână 250—300 g. Bulionul se strecoară şi zarzavatul se aruncă. Se fierbe supa încă odată, după ce s'a adăugat sare. Carnea se pune în bulion strecurat, chiar înainte de a fi servit. Bulionul va avea o culoare galbenă frumoasă (dela zarzavaturi), un gust bun şi aromat, şi e foarte recomandat într'un regim fără lapte.

Se poate fierbe în bulion griş, tăieţei de casă, sau se poate face din el un borş, o ciorbă de varză, un griş sau un sos.

Pentru copiii mai mari de 3 ani se pot adăuga la fierbere 3—4 g de ciuperci uscate.

30. **Supă de ficat pentru copii anemici**
(2 porţii)

Se trec 100 g de ficat crud prin maşina de tocat carne, se amestecă cu 100 g de pâine albă muiată într'o jumătate de pahar de lapte, se adaugă un gălbenuş şi 20 g de unt. Când întreaga compoziţie este bine amestecată, se trece prin sită în bulionul clocotit şi se mai fierbe 5—6 minute.

BUDINCI PREPARATE IN ABURI

Fierberea mâncărilor în aburi este foarte recomandată pentru copiii mici, deoarece consistenţa acestor mâncări fiind pufoasă, ele se digeră şi se asimilează uşor.

31. **Budincă de pasăre, carne, peşte, etc.**

Se moaie în lapte 50 g de carne de pasăre, de vită, ficat, creier sau şalău şi 15 g de pâine uscată, se trece de două ori prin maşina de tocat carne, se trece întreaga masă printr'o sită de păr, se sărează, se dizolvă cu lapte până devine de consistenţa unui griş cu lapte, se adaugă o jumătate de gălbenuş crud, o jumătate de albuş bătut spumă şi se amestecă totul cu atenţie de jos în sus, pentru ca să nu se desfacă albuşul. Se trece totul într'un vas nu prea mare (de aluminiu, smălţuit sau de porţelan), uns bine cu unt (5 g) se presară pesmet şi se acoperă deasupra cu o hârtie unsă bine cu unt. Acest vas se cufundă într'o cratiţă umplută pe jumătate cu apă clocotită, se acoperă cratiţa cu un capac, se pune pe maşină pentru 40—45 de minute. Se scoate, se serveşte cu piure de cartofi peste care s'a turnat bulion. Greutatea budincii este de 50 g.

32. **Budincă de pesmet**
(3 porţii)

Se iau trei linguri (80 g) de făină de pesmet (din pesmeţi albi sau biscuiţi uscaţi), se dizolvă cu un pahar de apă, se

adaugă 4 linguriţe (40 g) de zahăr tos frecat cu 2 linguriţe (20 g) de unt şi un gălbenuş, se amestecă totul până se obţine o compoziţie omogenă rară, se adaugă cu atenţie un albuş bătut spumă, se amestecă, se pune într'o formă mică sau într'un vas uns bine cu unt (5 g) şi presărat cu făină de biscuiţi, se acoperă cu o hârtie unsă cu unt. Se fierbe în baie de apă, în cuptor, (se poate şi pe maşină sau pe lampa de petrol 3/4—1 oră. Budinca gata se trece de două ori prin sită, subţiind-o cu ceai slab.

Pentru copiii mici, alimentaţi cu biberonul, se ia o parte de budincă la o parte de ceai, pentru copiii între 8—12 luni, se iau 2 părţi de budincă la o parte de ceai. Pentru copiii mai mari de 1 an, budinca nu se pasează şi se dă cu sirop sau chisel dulce.

33. **Budincă de orez**

(3 porţii)

Se aleg 4 linguri de orez (80 g), se spală, se freacă într'un şervet şi se usucă la cuptor. Se toarnă peste el un pahar şi jumătate de apă clocotită şi se fierbe până se moaie (o oră). Se lasă puţin să se răcească, se adaugă 50 g de zahăr tos (2 linguri), 20 g de unt (o lingură), un praf de sare, un gălbenuş şi un albuş bătut spumă. Se amestecă cu atenţie, se pune într'o formă unsă bine cu unt şi presărată cu pesmet şi se acoperă totul cu o hârtie de pergament unsă cu unt.

Se fierbe în baie de apă, în cuptor, 45 de minute. Budinca gata se trece printr'o sită şi se subţiază, fie cu lapte de migdale, fie cu ceai slab. Copiilor mai mari li se poate da budinca nepasată, cu sirop sau chisel.

Porţia — 300 g ; disolvată cu lapte de migdale — 600 g.

MÂNCĂRURI CU CARNE

34. **Carne tocată**

Se trec 50 g de carne crudă, fără oase, grăsimi şi pieliţe prin maşina de tocat carne. Se topeşte într'o cratiţă 5 g de unt, se lasă să se încingă, se aruncă întâi o bucăţică de ceapă, apoi carnea, se presară peste ea făină (½ de linguriţă), se amestecă totul bine, se adaugă puţin bulion slab, se sărează, se acoperă cu un capac, se înnăbuşe în cuptor până se moaie, se trece apoi fierbinte prin sită. Se mai adaugă apoi încă 3 g de unt. Se serveşte cu griş sau chifle sub formă de sandwich, sau se adaugă la bulion.

Porţia 100 g.

35. **Ficat tocat**

Se spală 200 g de ficat în apă curgătoare, pentru a îndepărta sângele. Se scot pieliţele, se depărtează vinele, se taie cuburi mici, se sărează, se presară puţină făină deasupra. Se topeşte în cratiţă 10 g de unt, se lasă să se rumenească, să prăjeşte într'însul 10—15 g de ceapă, apoi ficatul, întorcându-l repede de pe o parte pe cealaltă (nu se prăjeşte prea tare !), se înnăbuşe acoperit în cuptor (5 minute), se lasă să se răcească, se dă de două ori prin maşina de tocat, apoi se trece prin sită. O astfel de „făină de ficat" se poate adăuga la griş, piure, supă, dacă se freacă 10—15 g de unt, se poate unge pe pâine (sub formă de pateu pentru copii mai mari de 2 ani).

Porţia — 100 g.

36. **Chiftele de carne**

30—40 g de carne, fără pieliţe şi grăsimi, se trec de două ori prin maşina de tocat carne, împreună cu 10 g de pâine albă uscată, muiată în apă rece şi stoarsă. La tocătură se adaugă sare, o bucăţică de unt cât o alună, o lingură de apă foarte rece.

Se amestecă tocătura până când untul este complect omogenizat şi întreaga compoziţie devine omogenă şi uşoară. Se formează chiftele, cu mâinile udate în apă, în aşa fel ca suprafaţa lor să fie cât mai netedă, fără crăpături. Se aşează pe o scândură pe care s'a presărat pesmet, li se dă o formă rotundă sau uşor alungită şi se prăjesc apoi într'o tigaie fierbinte, în unt încins. Pentru ca chiftelele să se prăjească bine (în special cele de viţel), ele trebue prăjite 5 minute pe o parte, 5 minute pe cealaltă şi puse pentru 5 minute la cuptor. Chiftelele nu trebue prăjite prea tare.

Porţia — 40—45 g.

O b s e r v a ţ i e. Chiftelele prăjite se recomandă să se dea copiilor mai mari de 1 an, deoarece, prin prăjire, se formează o crustă care se digeră mai greu. Până la 1 an e preferabil să se dea copiilor budinci sau chiftele fierte în aburi.

37. Perișoare de carne pentru supă

Se pregătește o tocătură de carne ca pentru chiftele. Împreună cu apă se adaugă un albuș bătut spumă. Compoziția odată preparată, se pune pe o scândură udată cu apă și se fac perișoare (3—4 bucăți pentru fiecare copil). Perișoarele se fac rotunde (mâinile se moaie în albuș de ou) și se pun să fiarbă în apă clocotită (sărată). După 5 minute se scot pe o sită, se lasă să se usuce, apoi se pun în supă, se lasă să mai dea un clocot și se servesc.

38. Chiftele de vițel
(2 porții)

Se curăță de pielițe și grăsime 100 g de carne macră de vițel, se dă de două ori prin mașina de tocat carne, a doua oară împreună cu o bucățică de pâine albă, uscată, muiată în lapte. Se adaugă sare, 2 linguri de lapte rece, o linguriță de unt. Compoziția se pregătește ca și pentru chiftelele de carne de vacă. Chiftelele se prăjesc în unt încins și se pun pentru 5—10 minute la cuptor. Chiftelele de vițel trebue să fie foarte bine prăjite.

39. Chiftele de pasăre

Se pregătesc la fel ca și cele de vițel. De pe carne trebbue scoase pielițele și tendoanele ; la carnea tocată se adaugă o linguriță de unt ; se amestecă totul bine. In loc de apă e mai bine să se adauge 2 linguri de lapte.

40. Chiftele de creier
(2 porții)

Se moaie 100 g de creier în apă rece, se scot pielițele, se fierbe în apă clocotită 5 minute. Se scoate pe o sită ca să se scurgă, se trece apoi într'un vas de lut, se adaugă un gălbenuș, o lingură de făină, sare și se amestecă bine. Se fac chiftele, care se dau prin pesmet pisat și se prăjesc în unt (20 g).

PRĂJITURI

Se recomandă să se dea sugarilor prăjituri și pesmeți făcuți în casă, fără niciun fel de substanțe care se adaugă la cofetărie.

41. Pesmeți simpli

Se taie coaja dela chiflă, se taie miezul în felii subțiri, se presară zahăr pudră și se pune la cuptor să se usuce.

42. Pesmeți din cozonac

Se dizolvă 10 g de drojdie în jumătate de pahar de lapte călduț. Se cern 100 g de făină într'o cratiță, se adaugă peste ele drojdia dizolvată, o lingură de zahăr tos, se amestecă totul cu o lingură de lemn și se lasă să crească la un loc cald. Când aluatul a crescut, se adaugă ¼ de pahar de lapte, 50 g de unt frecat cu 2 linguri rase de zahăr tos, 200 g de făină, un vârf de cuțit de sare, se amestecă bine întreaga compoziție, în așa fel ca să se desfacă pe mâini. Se lasă din nou aluatul să crească (1—1½ oră). Se pune pe o scândură și se fac 3 suluri lungi care se lasă să crească pe o foaie de hârtie unsă cu unt (20—30 de minute), apoi se coace în cuptor fierbinte, până capătă o culoare galbenă.

Se scot sulurile când sunt gata și se pun pe scândură ca să se răcească. Se taie apoi cu un cuțit ascuțit felii oblice și se bagă înapoi în cuptor ca să se usuce până se îngălbenesc puțin. Se păstrează într'un borcan de sticlă acoperit sau într'o cutie de tablă, deoarece își pierd gustul la umezeală.

43. Pesmeți de biscuiți

Se fac biscuiți din 5 ouă, în care scop se freacă gălbenușurile cu o jumătate de pahar (100 g) de zahăr pudră, până albesc (o jumătate oră), se adaugă apoi 50 g de făină de grâu cernută de trei ori și 50 g de făină de cartofi (100 g de făină = ¾ de pahar) și albușurile bătute. Intreaga compoziție se pune într'o formă unsă cu unt și se coace în cuptor la foc mic, timp de 40—45 de minute.

Când se răcește, se taie felii care se usucă în cuptor și se păstrează într'un borcan de sticlă acoperit ; se servește cu lapte.

44. Cozonac pentru făină de biscuți

Se face un aluat din 200 g de făină, 100 g de lapte și 4 g de drojdie. Untul se freacă aparte : o jumătate de gălbenuș se freacă cu 20 g de unt (o lingură) și 30 g de zahăr

(o lingură), se adaugă un vârf de sare. Untul cu zahărul şi gălbenuşul se adaugă la aluatul crescut, se frământă până se desface de pe mâini şi de pe cratiţă. Se lasă să crească 2—3 ore. Se fac apoi suluri lungi care se lasă să crească pe o tavă (o oră) şi se coace. In ziua următoare se taie felii (de un deget grosime) şi se lasă la cuptor, la foc mic, peste noapte. Dimineaţa se dau prin maşina de tocat carne, apoi prin râşniţa de cafea, în fine, printr'o sită deasă. Se obţine astfel o făină fină de biscuiţi, care se întrebuinţează pentru budincă de pesmeţi, pentru spumă de mere rase, se adaugă la prânzuri de lapte, la griş, etc. Aceeaşi reţetă se poate întrebuinţa pentru pregătirea pâinişelor fragede sau a pesmeţilor.

SUCURI VITAMINATE

Sucurile de fructe sau zarzavaturi se obţin cu ajutorul unor obiecte speciale (prese) cu storcătoare de sticlă, rotunde (pentru lămâi, portocale), sau se trec prin sită.

Inainte de a stoarce fructele sau zarzavaturile, acestea se spală cu apă fiartă, se curăţă de codiţe (mâinile trebue spălate cu atenţie, iar întreaga veselă şi sita trebue opărite). După ce s'au stors, se strecoară zeama printr'un tifon şi se păstrează într'un vas de sticlă acoperit cu capac sau într'o sticlă închisă cu o bucăţică de vată, la un loc răcoros. Zeama se pregăteşte numai pentru o singură zi. Se dă cu o oră înainte de mâncare, 1—10 linguriţe (5—50 g). Cel mai bine este să se dea zeama imediat după pregătire.

45. **Zeamă de fragi sau smeură proaspătă**

Se aleg 100 g de fructe foarte coapte şi proaspete, se spală cu apă fiartă. Se storc cu atenţie fructele, pentru ca să nu treacă şi sâmburii şi se strecoară apoi zeama printr'un tifon.

Se amestecă cu un sirop făcut dintr'o lingură de zahăr şi o lingură de apă, fierte. Se strecoară siropul printr'un tifon.

Zeama de fructe se ia în cantităţi egale cu siropul, adică 2 linguri. Pentru a obţine 50 g de zeamă, e nevoie de 100 g de fructe.

46. **Zeamă de roşii**

Se spală roşii foarte coapte, fără pete, se opăresc, se taie fiecare în 4, se storc, se trec prin sită. Se poate adăuga zeama de roşii şi la zeama făcută din alte fructe sau zarzavaturi, într'o proporţie de 10 %.

47. **Zeamă de morcovi tineri**

Se spală cu peria 200 g de morcovi tineri (carote), se opăresc, se dau pe răzătoare şi se stoarce zeama printr'un tifon. Se poate da fără zahăr sau se îndulceşte cu sirop. Din 200 g de morcovi se obţine 100 g de zeamă. Zeama de morcovi este foarte bogată în vitamina A, în special când morcovul este încă proaspăt (până în Ianuarie), şi deaceea se recomandă să se adauge zeamă de morcovi la orice altă zeamă. Zeama de roşii este şi ea foarte bogată în vitamina A.

48. **Zeamă de struguri**

Se aleg strugurii, se spală cu apă clocotită, se desfac, se scot sâmburii, se strivesc cu lingura, se pun într'un tifon, se stoarce zeama şi se strecoară. Din 100 g de struguri se obţin 50 g de zeamă.

Zeama de struguri este indicată, nu atât prin vitaminele pe care le conţine, cât prin sărurile minerale şi în special sărurile de fier. Acelaş lucru se poate spune şi despre merele ionatane.

49. **Zeamă de mandarine**

Se opăreşte o mandarină, se taie de-a-latul, se stoarce zeama cu storcătoarea de sticlă sau se curăţă de coajă, se desfac feliile, se scot sâmburii şi se stoarce printr'un tifon, apăsând cu lingura. Zeama de mandarine conţine, înafară de vitamina C, şi multe săruri de fier. Dintr'o mandarină de mărime mijlocie se obţin 25—30 g de zeamă.

50. **Zeamă de portocale sau lămâi**

Se prepară ca cea de mandarine, dar trebue să i se adauge sirop (o lingură de zahăr, o lingură de apă). Dintr'o portocală de mărime mijlocie se obţin 40—50 g de zeamă

51. Zeamă de fructe şi legume amestecate

Se iau cantităţi egale de zeamă de morcovi şi struguri, sau de morcovi şi varză, care se amestecă cu zeamă de cliucvă, se adaugă o cantitate egală de sirop sau de zeamă de lămâi, coacăze sau struguri. Zeama de roşii se adaugă într'o proporţie de 10—15%, zeama de varză nu mai mult de 5—10%, zeama de lămâie cel mult 5%.

52. Zeamă de salată

Se aleg foile de salată, se taie părţile tari, se spală de câteva ori în apă fiartă, se pun pe o sită să se scurgă, se toacă mărunt cu cuţitul pe o farfurie care a fost opărită cu apă clocotită şi se stoarce zeama printr'un tifon. Din 100 g de salată se obţin 50 g de zeamă. Se adaugă la zeama altor fructe sau zarzavaturi (morcovi, cliucvă), câte 10—15 g.

53. Decoct de măcieş

O linguriţă de fructe uscate de măcieş (fără sâmburi şi codiţe), se opăreşte cu apă clocotită (un pahar), se fierbe acoperit 10 minute. Se lasă să stea 3 ore, se strecoară printr'un tifon. Decoctul obţiunt se dă, fie sub formă de ceai cu zahăr, cu lămâie sau cliucvă (se recomandă să se acrească) sau se adaugă la zeama de fructe, compot, chisel.

54. Mere crude rase

Se spală un măr cu apă clocotită (de preferat un măr ionatan), se curăţă de coajă cât mai subţire, se rade pe o răzătoare, se adaugă o linguriţă de zahăr tos sau o linguriţă dintr'un sirop gros de zahăr. La sfârşitul iernii se adaugă un sfert de linguriţă de zeamă de lămâie.

PREPARATE DULCI

55. Chisel de cliucvă

Se aleg 2 linguri nu prea pline (30—35 g) de cliucvă, se opăresc pe o sită cu apă clocotită, se stoarce din fructe o linguriţă de zeamă. Zeama se acoperă cu un capac, se ţine într'un loc întunecos şi răcoros şi se adaugă la chisel când

este gata. Fructele rămase se acoperă cu un pahar de apă fierbinte, se pun pe foc, se lasă să se încălzească până ies aburi şi se trec printr'un tifon. O parte din apa de fiertură (un sfert de pahar) se lasă să se răcească şi se dizolvă într'însa 2 linguriţe de făină de cartofi. Restul se pune la fiert cu 3 linguriţe pline (30—35 g) de zahăr tos. Când chiselul a dat în clocot, se toarnă într'însul, amestecând mereu, făina de cartofi dizolvată, se lasă să mai dea un clocot şi se toarnă imediat într'un vas de porţelan, amestecând ca să nu se formeze crustă. Chiselul care a fiert mai mult devine apos. Când s'a răcit puţin, se adaugă zeama proaspătă, stoarsă din fructele crude.

Porţia — 200 g.

Chiselul trebue fiert în mod obligator într'un vas smălţuit şi numai porţia pentru o singură dată. Făina de cartofi nu se dizolvă în apă, ci în zeama fructelor.

Tot astfel, se pot pregăti şi chiseluri din alte fructe proaspete. Pentru pregătirea unei porţii (200 g) de chisel, e nevoie de 50 g de fructe.

56. Chisel de afine uscate

Se alege o lingură de afine uscate (20 g), se spală pe sită cu apă rece, se opăreşte (1½ pahar de apă clocotită), şi se fierbe 20—30 de minute, până când fructele se moaie, se lasă pe sită să se scurgă, se strecoară (fructele nu se pasează, ci doar se toarnă peste ele de 2—3 ori decoctul strecurat şi apoi se aruncă). O parte din decoct (¼ de pahar) se lasă pentru dizolvarea făinii de cartofi, iar restul de decoct se pune pe maşină cu o lingură de zahăr tos (20 g). Când dă în clocot, se dă la marginea plitei şi se adaugă cu atenţie făina de cartofi dizolvată în decoctul răcit. Se pune din nou la foc iute. Imediat ce dă în clocot, se scoate de pe maşină şi se toarnă într'un vas de porţelan.

57. Chisel de rubarbă

Rubarba se întrebuinţează rar, cu toate că chiselul din rubarbă este foarte bun, are un gust foarte plăcut, şi, la începutul verii, când nu există încă fructe, rubarba aduce cu siguranţă o variaţie în menuul copiilor.

Se curăţă 100 g de rubarbă (se scot fibrele superficiale),

se taie, se acoperă cu un pahar de apă clocotită și se fierbe acoperită până se moaie. Se strecoară prin sită, turnând decoctul de câteva ori peste rubarbă (fără a o pasa !) pentru ca chiselul să fie cât mai fraged. O parte din decoct (¼ de pahar) se pune de o parte pentru dizolvarea făinii de cartofi, iar restul se pune pe mașină, cu 3 linguriţe (30—40 g) de zahăr tos. Când dă un clocot, se toarnă într'însul, amestecând mereu, făina de cartofi (o linguriţă plină) dizolvată în decoctul răcit. Se lasă să mai dea 1—2 clocote și se servește. Se poate servi cu frișcă sau cu lapte.

Pentru copiii mai mari, nu se strecoară rubarba și atunci se iau numai 5 g de făină de cartofi.

58. Măr copt

Se spală un măr bine copt, de mărime mijlocie, se scoate căsuţa cu sâmburi, se pune într'o tigaie, al cărei fund este acoperit cu apă. In mijlocul mărului se pune o linguriţă de zahăr tos (în așa fel ca întreaga adâncitură să fie umplută), se pune la cuptor pentru o jumătate de oră. Pentru copiii mici de tot, mărul copt se trece prin sită.

59. Spumă de mere cu făină de biscuiţi

Se usucă la cuptor 2 biscuiţi, se sfarmă cu tăvălugul sau se pisează în piuliţă, se trec prin sită, se acoperă cu un sirop fierbinte făcut cu o jumătate de pahar de apă și o lingură de zahăr tos (25—30 g). Se acoperă cu un capac, pentru ca pesmetul să se îmbibe. Se rade un măr crud curăţat de coajă pe răzătoare. Piureul crud obţinut se amestecă cu pesmetul îmbibat și se bate cu furculiţa sau cu telul, pentru ca să obţină o masă omogenă.

Porţia — 150 g.

In loc de piure de mere se poate pregăti un piure de caise uscate sau mere ionatane uscate. Se spală 20 g de caise uscate, până când rămân complect curate, se lasă să stea 3 ore cu o jumătate de pahar de apă rece și se fierb apoi în aceeași apă, acoperite, până se moaie, apoi caisele se pasează. In rest, prepararea este aceeași ca și pentru spuma de mere.

COMPOTURI ȘI PIUREURI

Compoturile trebue date pasate, fierte numai cu zahăr și fără aromate. Fructele uscate trebue muiate din ajun, acoperite cu apă rece, iar în ziua următoare fierte în aceeași apă o jumătate de oră. Pentru o porţie de 200 g e nevoie de 40 g de fructe uscate (vara, fructele uscate nu se moaie peste noapte).

60. Piure de caise

Se spală 50 g de caise proaspete sau 25 g de caise uscate, se acoperă cu un pahar de apă și se fierb până se moaie. Se pasează, se adaugă o linguriţă de zahăr tos (10 g), se mai dă un clocot.

61. Piure de fructe uscate

Se spală 40 g de compot uscat se lasă să stea peste noapte cu o jumătate de pahar de apă rece. In ziua următoare se înnăbușe în aceeași apă. Se pasează fierbinte printr'o sită foarte deasă, pentru ca să nu treacă sâmburii. Se pune la fiert o lingură de zahăr tos (25—30 g), cu o jumătate de pahar de apă, se strecoară printr'un tifon, se adaugă o jumătate de linguriţă de zeamă de lămâie, se toarnă peste fructele pasate și se bate cu furculiţa.

62. Fructe crude

Merele se spală cu apă clocotită, se curăţă de coajă și sâmburi, se rad pe răzătoare.

Portocalele, lămâile se spală cu apă clocotită, se curăţă, se desfac feliile. De pe fiecare felie se scoate pieliţa și sâmburii. Se pune la fiert o lingură de apă cu o lingură de zahăr tos, se strecoară siropul, se lasă să se răcească și se toarnă peste fructe. Se lasă să stea o jumătate de oră într'un vas de sticlă acoperit.

Mandarinele se curăţă, se desfac felii, se scot pieliţele și sâmburii.

Strugurii se spală cu apă clocotită, se scot pieliţele și sâmburii.

Prunele (numai cele coapte) se spală, se scot pieliţele și sâmburii.

Fragii, căpșunele conţin sâmburi mărunţi, deaceea nu se dau sugarilor sub formă crudă.

CAPITOLUL IV

PREGĂTIREA ALIMENTELOR PENTRU COPIII INTRE 1—4 ANI

Supele strecurate sau pasate (supe-piure sau supe-creme) se pot da copiilor până la un an. Dela un an jumătate se pot da copiilor supe cu zarzavaturile nepasate.

SUPE DE CARNE

63. Bulion

carne	100 g	gulii	10 g
ceapă	5 g	zarzavat alb	10 g
morcovi	15 g		

Pentru preparare, vezi reţeta 28. Pentru copiii mai mari de un an, la bulion se pot adăuga, fie zarzavaturile tăiate mărunt, fie orez fiert aparte, fie varză proaspătă înnăbuşită aparte în bulion (ciorbă de varză), fie zarzavaturi amestecate ca pentru borş, fie griş. Se va presăra o lingură de griş (10 g) pentru un pahar de bulion se va adăuga o lingură de zarzavaturi pasate sau de carne tocată, la un pahar de bulion.

Cu un bulion clar se poate pregăti orice supă de carne.

64. Bulion cu orez

apă	300 g	morcovi	15 g
carne	100 g	gulii	10 g
ceapă	5 g	orez	15 g
zarzavaturi albe	10 g		

Se fierbe un bulion concentrat, se strecoară. Se alege orezul, se spală de câteva ori în apă rece, se acoperă cu apă

clocotită, se lasă să dea 1—2 clocote, se pune pe o sită şi se spală cu apă rece. Se pune apoi într'o cratiţă şi se toarnă bulion, încât să acopere puţin orezul. Se pune la cuptor acoperit, pentru o jumătate de oră. Inainte de a se servi, se pune orez în bulionul clar.

65. Supă-piure de pasăre
(4—5 porţii)

pasăre	400 g	făină	6 g
zarzavaturi albe	50 g	gălbenuş	1
unt	10 g	lapte	50 g

Se curăţă o pasăre de pene, se freacă cu făină, se spală bine, se taie în bucăţi mici, se acoperă cu 6—8 pahare de apă rece (în funcţie de mărimea păsării) şi se pune să fiarbă, acoperită. Când începe să fiarbă, se scoate capacul, se lasă să se ridice spuma, se scoate cu o linguriţă şi se adaugă o lingură de sare. Când spuma apare din nou, se scoate, se adaugă apoi zarzavaturile albe (un pătrunjel mic, praz) şi se lasă să fiarbă acoperit pe marginea maşinii, până când carnea se moaie. Se scoate, se desface carnea de pe oase, se pun oasele la fiert în bulion ; părţile moi se trec de 2—3 ori prin maşina de tocat carne, apoi se bat în piuliţă şi se pasează prin sită.

Piureul de pasăre obţinut se încălzeşte la aburi, dregându-l în modul următor : se topeşte o linguriţă de unt într'o cratiţă, se adaugă o lingură de făină, se lasă să fiarbă, se stinge cu puţin bulion de pasăre. Se amestecă bine, ca să nu facă cocoloaşe, sosul să se îngroaşă şi să fie omogen. Se lasă să fiarbă 20 de minute, amestecând întruna, se adaugă la piureul de pasăre şi, peste asta, se toarnă bulionul de pasăre până se obţine consistenţa dorită, în aşa fel ca supa-piure să nu fie nici prea rară, nici prea deasă.

Dacă există o indicaţie specială şi dorim să obţinem o supă extrem de nutritivă, se poate drege, înainte de a se servi, cu un gălbenuş frecat cu 1/4 de pahar de lapte sau de smântână ; se va turna gălbenuşul cu lapte încet, peste supa-piure, amestecând cu atenţie.

Această supă se poate servi cu cubuşoare de pâine prăjită la cuptor : o felie de pâine de pe care se taie coaja, se taie în cubuşoare mici ce se pun pe o tavă, se stropesc cu puţin unt topit şi se lasă să se usuce în cuptor.

Porţia — 200 g.

66. Supă — piure de carne

carne	100 g	făină de grâu	5 g
zarzavaturi albe	10 g	sare	3 g
ceapă	5 g	bulion	100 g
morcovi	20 g		

Se trece 100 g de carne crudă prin maşina de tocat, se pune într'o jumătate de pahar de bulion, împreună cu o lingură de făină de grâu dizolvată în apă rece. Se fierbe 10 minute şi se pasează prin sită.

67. Supă de primăvară

carne	75 g	zarzavaturi albe	10 g
ceapă	3 g	cartofi	50 g
morcovi	20 g	conopidă	50 g
gulii	10 g	mazăre	15 g

Se fierbe un bulion clar (vezi reţeta 63), se taie 20 g de morcovi, şi 10 g de gulii, se acoperă cu o cantitate mică de bulion strecurat, se fierbe acoperit. După 10 minute, se adaugă 10 g de mazăre verde curăţată, cartofi şi conopidă (desfăcută în bucăţi). Când zarzavaturile se moaie, se adaugă peste supă restul de bulion, se mai fierbe odată împreună şi se serveşte imediat, adăugând înainte de a fi servit puţin mărar tocat mărunt.

68. Ciorbă de varză dulce

carne	50—80 g	ceapă	5 g
morcovi	20 g	gulii	10 g
rădăcini albe	10 g	varză	70 g
cartofi	50 g	roşii	5 g
zahăr	3 g		

Se fierbe un bulion clar (reţeta 63) cu o oră înainte de masă, se taie o varză albă, puţin morcov, gulii, se adaugă zahăr, se acoperă cu o cantitate mică de bulion strecurat, se înnăbuşe acoperite. Când zarzavaturile sunt pe jumătate fierte, se adaugă cartofii şi roşiile, care au fost puţin rumenite cu o cantitate mică de unt. Se lasă zarzavaturile să se înnăbuşe, se toarnă peste ele restul de bulion strecurat printr'un şervet ud, se lasă să mai dea un clocot şi se serveşte simplu sau dres cu smântână.

Dacă smântâna a fost pregătită acasă din lapte fiert, ea

poate fi servită direct la masă; dacă însă a fost cumpărată, se va fierbe odată cu ciorba, înainte de a fi servită. Pentru a face ciorba mai nutritivă, se pot adăuga perişoare mici (4—5 buc. la o porţie).

69. Ciorbă cu perişoare

carne	100 g	roşii	5 g
apă	300 g	zahăr	3 g
ceapă	5 g	pâine albă	15 g
zarzavaturi albe	10 g	unt	3 g
morcovi	15 g	smântână	10 g
gulii	10 g	sfeclă	80 g
varză	50 g		

Se fierbe un bulion clar de oase (reţeta 63); carnea moale se păstrează pentru perişoare. Se taie aparte sfeclă, varză, puţin morcov, gulii, ceapă. Se înnăbuşe zarzavaturile într'o cantitate mică de bulion (acoperite), cu zahăr, se adaugă peste ele roşii, puţin rumenite în unt; înainte de a se servi, se drege cu smântână (se mai dă un clocot cu smântâna şi perişoarele).

Prepararea perişoarelor. La o tocătură din 40 g de carne şi 10 g de pâine albă se adaugă o lingură de apă foarte rece, se amestecă bine şi se fac perişoare de mărimea unei nuci. Se recomandă ca mâinile să se ungă cu albuş de ou. Perişoarele (4—5 buc. la o porţie) se aruncă în supă cu 10 minute înainte de a se servi.

70. Supă cu fidea

carne de oase	100 g	morcovi	15 g
ceapă	5 g	zarzavaturi albe	10 g
gulii	10 g	cartofi	40 g
fidea	20 g	apă	300 g

Se fierbe un bulion (reţeta 63). Cu o jumătate de oră înainte de a servi, se aruncă într'însul morcovii tăiaţi mărunt (15 g), iar după 10—15 minute — 20 g de fidea sau tăiţei de casă. In supa cu fidea nu se pun cartofi.

71. Supă cu găluşti

făină	30 g	ouă	1—2 buc.
unt	10 g	sare	1 g
apă	50 g		

Se toarnă într'o cratiță ¼ de pahar de apă, se adaugă o lingură de unt, se pune la foc mare, se aruncă odată în apa clocotită ¼ de pahar de făină, se amestecă cu o lingură de lemn până când aluatul se usucă (cu cât e mai uscat, cu atât primește mai multe ouă). La început, aluatul va fi sfărâmicios. Se pune pe masă și se adaugă 1—2 ouă (câte unul), amestecând tot timpul pentru ca aluatul să devină elastic; se sărează. Se aruncă găluștile într'o cratiță cu apă clocotită, ușor sărată: se ia puțin aluat pe o linguriță, și cu o altă linguriță, care a fost muiată puțin în apă clocotită, se scoate aluatul dela margine, sub formă de migdale mici, care se aruncă în apă. Când găluștile au fiert, se scot pe o sită. Inainte de a se servi, se pun în bulion și se lasă să dea un clocot.

72. Ciorbă de carne cu spanac

carne	60—80 g	cartofi	50 g
smântână	10 g	ou	1 buc.
spanac	100 g		

Se iau 60—80 g de carne, se scoate carnea de pe oase pentru tocătură, iar din oase se face un bulion. Spanacul se alege, se spală în câteva ape, se aruncă în bulionul clocotit, împreună cu un cartof nu prea mare tăiat în 4—6 bucăți. Se fierbe acoperit, până când cartoful se moaie. Se dă apoi spanacul și cartoful prin sită, se mai lasă odată să se încălzească până ies aburi, se drege supa gata cu gălbenuș crud (¼) frecat cu o linguriță de smântână.

Se servește cu o jumătate de ou tare. In loc de spanac verde se pot lua 40—50 g de spanac conservat.

SUPE DE PEȘTE

Peștele este foarte indicat pentru copii, dar cere o atenție specială în cursul preparării, pentru ca să nu intre în supă oase mici. Nu se recomandă peștele gras. Cel mai preferat este șalăul și bibanul. Peștele trebue să fie proaspăt. Peștele congelat este admis numai dacă este de cea mai bună calitate. Când se curăță, se scoate cu atenție ficatul, pentru a nu se strivi vezica biliară.

73. Ciorbă de pește

apă	250 g	pește mărunt	100 g
zarzavat	10 g	ceapă	5 g
cartofi	50 g	lapte	25 g
mărar	5 g		

Se ia 100—150 g pește mărunt, proaspăt, se scot mărunțaiele, se spală, se acoperă cu un pahar și jumătate de apă rece, se pune pe mașină. La peștele mărunt și viu putem să nu scoatem solzii. Se aruncă înăuntru zarzavaturi albe (pătrunjel, păstârnac), ceapă, sare. Se scoate spuma. Se fierbe o oră, până când peștele se moaie complect; se pasează apoi printr'un șervet ud. Se fierbe din nou, se pun înăuntru cartofi tăiați felii și se mai fierbe acoperit, 20—25 de minute. In ciorba de pește se poate adăuga puțin lapte, mărar și pătrunjel tocat mărunt.

74. Ciorbă de pește cu perișoare

șalău	100 g	cartofi	50 g
apă	250 g	griș	8 g
ceapă	5 g	*Pentru perișoare:*	
morcovi	10 g	pâine albă	15 g
zarzavat alb	10 g	unt	2 g
mărar	10 g	ou	1/8

Se spală peștele proaspăt, se curăță; oasele, capul și pielea se pun să fiarbă pentru ciorbă. Carnea peștelui se desosează, se trece de două ori prin mașina de tocat carne, împreună cu pâine albă muiată în lapte. Se adaugă la tocătură o bucățică de unt, puțin lapte, și se amestecă cu albușul bătut. Se fac perișoarele, calculând câte 4—5 pentru o porție.

Ciorba se strecoară, se sărează, se lasă să dea un clocot, se presară grișul și se adaugă cartofii tăiați felii. Se mai fierbe 20 de minute acoperit. Inainte de terminarea fierberii se aruncă înăuntru și perișoarele și se mai fierbe până când acestea se ridică deasupra.

75. Supă de pește

șalău	100 g	morcovi	30 g
apă	250 g	cartofi	50 g
zarzavat alb	10 g	gulii sau napi	20 g
ceapă	5 g	roșii	5 g
unt	3 g	orez sau arpacaș	10 g
smântână	10 g		

Se ia 100 g de peşte proaspăt, se scot măruntaiele, se taie fileuri, în care scop se taie peştele în lumg, de-a-lungul şirei spinării. Cu un cuţit ascuţit se taie părţile moi despărţind pielea, şi se curăţă cu atenţie de oscioare.

Capul, oasele şi pielea se fierb împreună cu zarzavatul ca pentru un bulion de peşte. Intr'o altă cratiţă se fierbe în puţină apă orez sau arpacaş, împreună cu zarzavaturi tăiate mărunt — morcov, napi şi cartofi (cartofii se pun la fiert cu o jumătate de oră înainte de a se servi). Când orezul sau arpacaşul au fiert, se prăjesc puţin într'o tigaie roşii cu unt şi smântână, şi se pasează peste orez. Se strecoară apoi cu atenţie bulionul de peşte printr'un şervet umed, se amestecă cu orezul, se adaugă sare, se pune la fiert, se adaugă fileurile de peşte, se lasă să mai fiarbă 10 minute şi se serveşte cu mărar.

76. Ciorbă de peşte cu castraveţi muraţi

peşte mărunt	100—150 g	castraveţi muraţi	40 g
arpacaş	20 g	roşii	5 g
morcovi	30 g	făină	3 g
zarzavat alb	10 g	cartofi	40 g
ceapă	10 g	smântână	10 g
unt	5 g		

Se curăţă 100—150 g de peşte mărunt proaspăt, se împarte ca şi pentru ciorba de peşte şi se pune să fiarbă. Intr'o altă cratiţă se pune o lingură de arpacaş (20 g), jumătate de morcov tăiat mărunt, o bucăţică de gulie, pătrunjel, ceapă. Se pune să fiarbă acoperit cu o cantitate mică de bulion strecurat de peşte. Când arpacaşul a fiert puţin, se adaugă tot acolo un castravete murat, curăţat, tăiat felii subţiri.

Se pregăteşte pentru dres: se topeşte într'o tigaie jumătate de linguriţă de unt (5 g) se pune peste aceasta 5 g de ceapă tăiată mărunt, o linguriţă de pastă de roşii (sau 20 g de roşii proaspete), se presară deasupra puţină făină, se lasă făina să fiarbă, se stinge cu bulion de peşte şi se lasă să fiarbă 10 minute. Se adaugă o lingură de smântână. se pasează întreaga compoziţie peste arpacaşul fiert, se lasă să dea în clocot şi se aruncă cartofii tăiaţi cubuşoare. Când arpacaşul şi zarzavaturile au fiert, se strecoară peste ele, printr'un şervet umed, bulionul de peşte. Se lasă să mai dea un clocot. Când se serveşte, se presară mărar şi se adaugă o bucăţică de unt.

Supele piure nu trebue să fie prea groase. Apa în care au fiert zarzavaturile nu trebue aruncată. Zarzavaturile din care se pregăteşte supa-piure trebue să fie spălate cu o perie şi curăţate imediat înainte de fierbere (să nu fie ţinute prea mult timp în apă). Zarzavaturile se fierb nu mai mult de ½—¾ oră, pentru a nu distruge vitaminele pe care le conţin. Este bine să se înnăbuşe zarzavaturile acoperite într'o cantitate mică de apă; pentru ca fierberea să se facă mai repede zarzavaturile trebue tăiate felii.

Supele de zarzavat, în special vara, se pregătesc pentru o singură zi, deoarece ele sunt un mediu foarte bun pentru desvoltarea microbilor. Zarzavaturile pentru supe trebue să fie proaspete; prin fierbere nu putem înlătura neajunsurile unor zarzavaturi care nu sunt suficient de proaspete. Zarzavaturile trebue puse dela început în apă clocotită.

77. Borş vegetarian

sfeclă	100 g	ceapă	5 g
varză	50 g	mazăre	10 g
gulii	10 g	cartofi	50 g
roşii	5 g	zahăr	5 g
smântână	10 g	făină	3 g
unt	8 g	gălbenuş	1/6

Se fierbe un bulion de zarzavat (vezi reţeta 29). Sfecla. morcovii şi guliile se curăţă, se taie felii, se adaugă varză proaspătă tăiată felii, ceapă tăiată mărunt, zahăr şi roşii puţin rumenite în unt. Peste acestea se toarnă o cantitate mică de bulion de zarzavat şi se înnăbuşe acoperite. Cu o jumătate de oră înainte de masă, se adaugă în borş cartofi curăţaţi. Când zarzavaturile s'au înnăbuşit, se strecoară peste ele restul de bulion de zarzavaturi şi se drege cu făină frecată cu smântână şi subţiată cu bulion. Borşul, odată dres. se mai fierbe încă 10 minute.

Pentru ca borşul să fie mai nutritiv şi mai bogat în vitamine, se freacă în vasul în care se va servi, un gălbenuş crud cu unt, şi se toarnă peste el supa gata. Borşul se serveşte strecurat, cu cubuşoare mici de pâine albă prăjită sau împreună cu zarzavaturile. Poate fi dres cu smântână.

78. Supă-piure de cartofi cu cubușoare de pâine prăjită

cartofi	150 g	gălbenuș	1/6
praz	15 g	lapte	50 g
apă	250 g	unt	8 g
griș	5 g	pâine albă pentru cuburi	20 g

Se curăță și se taie felii 150 g de cartofi (2 cartofi mijlocii), se pun în apă. Tot acolo se taie în felii prazul (atât părțile albe, cât și cele verzi); se fierbe acoperit 30 de minute. Se pasează fierbinte prin sita de păr, se lasă din nou să fiarbă, se aruncă odată, amestecând mereu, o linguriță rasă de griș și se lasă să mai fiarbă 10 minute. Se freacă într'o cratiță 1 gălbenuș crud cu ¼ de pahar de lapte și ½ de linguriță de unt, se toarnă peste ele supa, amestecând întruna, pentru ca gălbenușul să nu se taie. Se servește cu cubușoare de pâine albă, uscate la cuptor sau într'o tigaie.

79. Supă-piure de morcovi sau orez

morcovi	100 g	orez	20 g
apă	200 g	lapte	50 g
zahăr	5 g	unt	10 g

Se taie 1—2 morcovi, se înnăbușe cu o bucățică de unt și o jumătate de linguriță de zahăr tos, într'o cratiță, pe fundul căreia s'a turnat puțină apă clocotită. Când se dă în clocot, se adaugă o lingură plină de orez (20 g), se toarnă apă ca să le acopere. Se fierbe acoperit 40 de minute. Se pasează, se subțiază cu lapte fierbinte până ia consistența dorită, se sărează, se încălzește din nou. Când supa este gata, se adaugă o bucățică de unt.

80. Supă-piure de zarzavaturi

morcovi	50 g	unt	6 g
gulii	30 g	gălbenuș	1/6
praz	15 g	pâine albă	20 g
cartofi	100 g	apă	20 g
lapte	50 g		

Se iau 100 g de cartofi, 50 g de morcovi, 30 g gulii și 15 g de praz sau pătrunjel, se spală cu o perie, se curăță, se taie mărunt și se înnăbușe până se moaie, într'o cantitate mică de apă, acoperite; se pasează fierbinți, se subțiază la consistența dorită, cu apa în care au fiert zarzavaturile sau cu lapte fierbinte pe jumătate cu apă. Se adaugă sare, se amestecă bine, se pune să se încălzească din nou până ies aburi (nu se lasă să fiarbă). In supa gata se adaugă o jumătate de linguriță de unt. Se servește cu cubușoare de pâine albă prăjită.

In supa-piure se poate adăuga ficat pasat: se moaie 50 g de ficat de vițel în apă rece sub robinet, se scot pielițele, se taie vinele, se taie mărunt, se prăjește repede în unt (o jumătate de linguriță) într'o tigaie încinsă, se pune apoi într'o cratiță mică și se înnăbușe la cuptor 10 minute; se trece apoi prin mașina de tocat carne, se pasează prin sită și se adaugă la supă. Ficatul preparat astfel poate fi adăugat în griș sau în piureurile de zarzavat și pentru copiii până la un an.

81. Supă de primăvară

varză	100 g	ciuperci uscate	3 g
napi	30 g	lapte	100 g
morcovi	30 g	smântână	10 g
ceapă	5 g	unt	10 g
făină	5 g	apă	200 g

Se spală 100 g de varză tânără, se taie mărunt, se pune într'o cratiță împreună cu un morcov tăiat mărunt, o jumătate de nap, un sfert de ceapă, 3 g de ciuperci uscate, o lingură de unt, și se acoperă cu apă rece (2 pahare). Se fierbe la foc mijlociu, o oră. Se adaugă sare, apoi o jumătate de pahar de lapte; se poate drege cu smântână (10 g).

82. Supă-piure de conopidă

conopidă	100 g	gălbenuș	1/2
dovlecei	100 g	lapte	50 g
bulion	1 pahar	unt	10 g

Se taie frunzele dela conopidă, se spală bine conopida, se fierbe, se aruncă apa. Se desface conopida în bucățele. Se curăță dovlecelul, se taie cubușoare; se înnăbușe cu unt și cu o jumătate de pahar de apă. Se topește o linguriță de unt, se adaugă o linguriță de făină, se lasă făina să fiarbă în unt, se subțiază treptat cu un pahar de bulion sau apă, se fierbe 10 minute, se aruncă peste ele conopida fiartă.

Se amestecă totul, se încălzeşte până ies aburi. Inainte de a se servi se poate drege cu un gălbenuş crud diluat cu un sfert de pahar de lapte.

83. Supă-piure de mazăre

mazăre	50 g	unt	10 g
apă	300 g	gălbenuş	1/3
lapte	25 g	pâine albă	20 g
făină	5 g		

Se aleg 50 g de mazăre, se acoperă cu apă rece (mai bine de cu seară) şi se pune la fiert în aceeaşi apă. Trebue ca apa abia să acopere mazărea. In timpul fiertului, se scot cojiţele cu lingura de spumă. Se pune din nou la foc mare, pentru ca supa să fiarbă tare, apoi se trage pe marginea maşinii. Când mazărea se moaie, se pasează fierbinte prin sită, se adaugă apă fiartă până la consistenţa dorită, se lasă să mai dea un clocot, se adaugă sare şi 10 g de unt. Se serveşte cu cubuşoare de pâine albă prăjită. Se poate drege înainte de a se servi cu 1/4 de gălbenuş crud, frecat cu 2 linguri de lapte.

84. Supă de cartofi cu spanac

cartofi	150 g	făină	5 g
spanac	50 g	lapte	100 g
măcriş	50 g	unt	10 g
apă	200 g		

Se curăţă şi se taie 150 g de cartofi în felii mari, se adaugă o linguriţă rasă de unt, puţină apă şi se înnăbuşe acoperiţi. Când cartofii sunt pe jumătate gata, se adaugă 50 g de spanac curăţat, 50 g de măcriş şi o linguriţă plină de făină, bine amestecată cu 2 linguri de lapte.

Când totul a fiert, se pasează prin sită şi se subţiază cu apă până la consistenţa dorită. Se sărează. Inainte de a se servi, se drege cu smântână fierbinte sau cu lapte, frecat cu o jumătate de linguriţă de unt.

85. Supă de roşii cu zarzavaturi

morcovi	50 g	lapte	100 g
ceapă	5 g	napi	50 g
zarzavat alb	10 g	roşii	50 g
apă	200 g	griş	15 g
unt	10 g		

Se curăţă un morcov, un nap, un sfert de pătrunjel, un sfert de ceapă, se taie, se acoperă cu apă rece, se pun la fiert. Se taie 50 g de roşii, se scot sâmburii, se adaugă la zarzavaturi. Se fierbe 45 de minute. Se strecoară, se adaugă o lingură de griş, o lingură de unt; se amestecă până dă în clocot. Se lasă să fiarbă 15 minute; se adaugă o jumătate de pahar de lapte şi sare.

86. Bulion de zarzavaturi verzi

mazăre verde	60 g	varză	60 g
spanac	60 g	zahăr	5 g
salată	60 g	sare	3 g
apă	300 g		

Se iau câte 60 g de mazăre verde, spanac, salată şi varză. Varza se opăreşte întâi, lăsând-o să stea 2 minute în apă clocotită; se aruncă apoi apa. Se fierbe o jumătate de litru de apă, se pun înăuntru toate zarzavaturile, se fierb două ore la foc mijlociu, acoperite; se stecoară, se sărează.

Aceste zarzavaturi pot fi înlocuite cu altele: un cartof mic, un morcov de mărime mijlocie, un nap mic, un păstârnac.

SUPE DE CRUPE, SUPE-CREME

Supele-creme se fac din diferite crupe (ovăz, arpacaş, orz, orez, mei). Pentru ca supa să fiarbă mai repede, se moaie crupele de cu seară în apă rece iar în ziua următoare se fierb în aceeaşi apă.

87. Supă-cremă de arpacaş

arpacaş	50 g	gălbenuş	1/2
lapte	100 g	apă	300 g
unt	6 g		

Se spală 50 g arpacaş în apă rece, se acoperă cu un pahar de apă rece, se fierbe până când arpacaşul se moaie, se sărează, se pasează fierbinte prin sită. Se pregăteşte pentru dres: o jumătate de gălbenuş se freacă dela început cu o lingură de lapte, apoi se adaugă încă o jumătate de pahar de lapte. Se încălzeşte această compoziţie până ies aburi şi

se adaugă supa peste ea, treptat, cu lingura. Se pune vasul cu supă într'o altă cratiță mare, pe fundul căreia s'a turnat apă clocotită. Se lasă în aburi 10 minute, fără să ajungă să fiarbă. Inainte de a se servi, se adaugă 6 g de unt. Dacă supa este prea deasă, se subțiază cu lapte fierbinte sau supă. Se servește cu cubușoare de pâine albă prăjită.

88. Supă de orz

crupe de orez	50 g	lapte	50 g
unt	10 g	apă	300 g
gălbenuș	1/2		

Se prăjesc până se rumenesc 50 g de crupe de orz în unt fierbinte (o linguriță) și se fierb apoi până se moaie, în două pahare de apă, timp de două ore. Inainte de a se servi, se strecoară. Se drege cu gălbenuș și lapte.

89. Supă-cremă de fulgi de ovăz

ovăz	40 g	gălbenuș	1/5
lapte	100 g	pâine albă	20 g
unt	5 g	apă	200 g

Se spală în câteva ape 40 g de ovăz (două linguri pline), se lasă să stea de cu seară într'un pahar cu apă rece. Se fierbe în aceeași apă la foc mic, neacoperite, ¾ de oră. Se adaugă o jumătate pahar de lapte, se lasă să dea un clocot împreună cu ovăzul, se strecoară, se sărează, se pune din nou la încălzit. In supa gata se adaugă o jumătate de linguriță de unt proaspăt și cubușoare prăjite de pâine albă, sau 50 g de mazăre verde, fiartă în apă clocotită sărată ; se drege cu un gălbenuș frecat cu unt.

90. Supă de crupe

crupe	25—30 g	apă	100 g
lapte	200 g	unt	6 g

Se moaie timp de două ore o lingură de crupe cu un pahar de apă rece, se fierb la foc mic, neacoperite, 40 de minute. Se adaugă un pahar de lapte crud, se lasă să dea în clocot, se mai fierb 5—10 minute și se sărează. In supa gata se adaugă o bucățică de unt.

91. Supă de roșii cu orez

orez	25 g	apă	300 g sau
piure de roșii	10 g		
unt	10 g	bulion	1 pahar

Se topește o linguriță de unt, se prăjește într'însa până se rumenește puțin o lingură de orez uscat (șters de praf cu un prosop) și se adaugă încet o lingură de piure de roșii (pastă), dizolvată într'un pahar și jumătate de apă sau bulion slab ; să sărează. Se fierbe amestecând o jumătate de oră.

92. Supă de lapte cu orez

orez	20 g	unt	3 g
apă	100 g	zahăr	5 g
lapte	200 g		

Se alege o lingură de orez, se spală de câteva ori în apă rece. Se pune la fiert în apă rece până când orezul se moaie. Se adaugă un pahar de lapte crud. Se lasă să fiarbă ; se sărează. Se poate adăuga o jumătate de linguriță de zahăr, dar este bine să învățăm pe copil să mănânce supă fără zahăr. Când se servește, se pune în supă o bucățică de unt.

93. Supă de lapte cu tăieței

lapte	150 g	unt	5 g
apă	100 g	tăieței	20 g
zahăr	5 g		

Se fierbe apa cu laptele, se adaugă zahărul, puțină sare, se aruncă în ele fidea aleasă, de calitate bună, se fierbe 10 minute. In supa gata se adaugă unt.

94. Supă dulce cu găluști de orez

mere	100 g sau	zahăr	25—30 g
compot uscat	50 g	orez	20 g

Se fierbe un compot de mere ionatane sau de caise uscate, cu 20—25 g zahăr, se lasă să se răcească. Se alege orezul, se spală, se fierbe până se moaie în apă, se adaugă 5 g de zahăr ; într'un vas opărit cu apă clocotită se pune

un strat subţire de orez. Orezul răcit, se taie în pătrăţele mici şi se pune în supa dulce. Supa este foarte gustoasă dacă la orezul pregătit în acest mod se adaugă sirop de smeură.

95. Supă dulce de afine

afine proaspete	50 g	griş	15 g
zahăr	20 g	apă	200 g

Se fierbe un compot de afine, se adaugă griş, se fierbe până se moaie.

MÂNCĂRURI DE CARNE CU SOS

Copiilor între 9—15 luni li se poate da carne numai tocată ; sub formă de tocătură de carne împreună cu fierturi, cu zarzavaturi şi chiftele de cereale ; sub formă de budinci sau chiftele. Nu se dă mai mult de odată pe zi.

Carnea trebue să fie de foarte bună calitate (piept, pulpă), fără grăsime şi tendoane. Inainte de întrebuinţare, carnea trebue să fie spălată, dar nu lăsată în apă, pentru ca proteinele cărnii să nu treacă în apă.

Dela 2 ani şi jumătate, copiilor li se poate da carne (de vacă, viţel, miel), tăiată bucăţele, pentru a-i învăţa să mestece şi să fărâmiţeze alimentele în gură.

E foarte indicat să se dea copiilor mici tot felul de mâncăruri cu creier, ficat.

96. Carne tocată cu piure de cartofi

		pentru piureul de cartofi	
carne	50 g		
unt	6 g		
făină	5 g	cartofi	200 g
bulion	50 g	lapte	50 g
ceapă	3 g	unt	3 g

Se curăţă de pieliţe şi grăsime 50 g de carne (slabă), se trece prin maşina de tocat, se înnăbuşe în cratiţă, acoperită cu 3 g de ceapă tocată. Când carnea se prăjeşte puţin, se adaugă puţin bulion şi se pune la cuptor, unde se înnăbuşe până se moaie ; se mai trece odată prin maşina de tocat, se pasează prin sită, se adaugă o lingură de sos alb ; se amestecă ; se lasă din nou să fiarbă şi se serveşte cu piure de cartofi.

97. Chiftele de carne prăjite

Se iau 100 g de carne (fără pieliţe şi grăsimi). Din carnea moale (50 g) se fac chiftele. Oasele se întrebuinţează pentru supă. Prepararea, (vezi reţeta 36). Chiftelele se servesc cu piure de cartofi, cu sos de gulii sau cu fidea.

98. Chiftele la cuptor

carne	50 g	unt	10 g
pâine albă	15—20 g		

Se trece de două ori prin maşina de tocat 50 g de carne (de vacă, viţel, pasăre sau peşte slab) fără grăsime şi pieliţe, împreună cu o bucăţică de pâine albă fără coajă (15 g), muiată în apă foarte rece. Compoziţia obţinută se bate în piuliţă cu o linguriţă de unt, se pasează prin sită, se sărează, se amestecă cu albuş bătut spumă, se formează chiftele mici de formă alungită (nu se dau prin pesmet), se pun într'o tigaie, se toarnă peste ele puţin bulion rece, se acoperă cu o hârtie unsă cu unt şi se pun la cuptor pentru o jumătate de oră. Se servesc cu piure de cartofi sau morcovi.

99. Crochete de carne cu garnitură de zarzavat

carne	100 g	gulii	20 g
apă	200 g	conopidă	50 g
morcovi	40 g	mazăre	15 g
ceapă	5 g	cartofi	50 g
zarzavat alb	10 g	unt	4 g
pâine albă	20 g		

Din oase se fierbe un bulion clar. Zarzavaturile curăţate se taie cubuşoare, se acoperă cu o jumătate de pahar strecurat, se înnăbuşe acoperite.

Carnea moale se dă de două ori prin maşina de tocat, împreună cu pâine albă muiată în apă rece. Se pregăteşte o compoziţie fragedă de carne, adăugându-se o bucăţică de unt ; se fac două crochete rotunde (mâinile se ung cu albuş). Crochetele se pun să fiarbă în bulion cu zarzavaturi, cu 20 de minute înainte de a servi.

100. Plăcintă de carne cu orez sau hrişcă

carne	50 g		ou		1/6
pâine albă	20 g		*Pentru sos:*		
unt	12 g		făină		5 g
crupe	40 g		smântână		10 g
ceapă	5 g		bulion		30 g

Se pune tocătura de carne pe o scândură umezită, se întinde în forma unei foi nu prea mari, se pune peste carne garnitura. Carnea se lipeşte deasupra, se prăjeşte în unt încins, se acoperă cu un sos de smântână şi se pune la cuptor pentru 10—20 de minute.

Garnitura se pregăteşte din orez fiert amestecat cu ceapă înnăbuşită şi ouă tari tocate sau din hrişcă amestecată cu ceapă înnăbuşită.

101. Ruladă cu orez, sos de roşii

carne	50 g		*Pentru sos:*		
pâine albă	20 g		roşii		5 g
unt	6 g		zahăr		2 g
orez	20 g		făină		5 g
ceapă	5 g		unt		3 g
ou	1/6		smântână		10 g
unt	3 g		bulion		30 g

Se face o tocătură de carne, se formează un dreptunghi care se pune pe un şervet ud. La mijlocul tocăturii se pune orezul fiert amestecat cu ceapă înnăbuşită şi ouă tari tocate; se îndoaie şi se lipesc marginile ruladei, apropiind marginile şervetului. Se pune rulada pe o tavă unsă cu unt. Se unge rulada cu smântână frecată cu ou şi unt, se înţeapă în câteva ochiuri cu furculiţa, pentru ca să nu crape, se pune la cuptor pentru o jumătate de oră, turnând din când în când peste ea grăsimea scursă în tavă. In loc de orez se poate face o umplutură din crupe de hrişcă sau din fidea. Se serveşte cu sos de roşii: în unt topit, se adaugă roşii pastă se prăjesc până capătă o culoare mai închisă, se presară deasupra făină, se prăjeşte totul împreună, se adaugă smântână, zahăr, se stinge cu bulion, se lasă să fiarbă 20—30 de minute, se strecoară, se toarnă peste ruladă sosul.

102. Chiftele de viţel

carne de viţel	50 g	unt	8 g
pâine albă	20 g	lapte	25 g

Se desface carnea de pe oase şi se curăţă de pieliţe, se trece prin maşina de tocat împreună cu o bucăţică de pâine albă uscată, muiată în lapte şi stoarsă. Se adaugă sare, o lingură de lapte rece, o bucăţică de unt. Se fac chiftele care se prăjesc în unt încins. Chiftelele de viţel trebue foarte bine prăjite.

103. Rizotto

orez	40 g	bulion	50 g
unt	10 g	pastă de roşii	50 g
ceapă	5 g	carne de pasăre	50 g sau
făină	3 g	carne de viţel	50 g

Rizotto se pregăteşte din resturi de pasăre fiartă sau din resturi de carne de viţel prăjită; carnea se taie în cubuşoare. Intr'o lingură de unt topită la foc mare, se prăjeşte un sfert de ceapă tăiată mărunt şi apoi 60 g de orez uscat (orezul se şterge în prealabil cu un prosop). Orezul trebue să fie prăjit până capătă o culoare gălbuie. Când orezul dă un miros plăcut, se acoperă cu două linguri de bulion şi se lasă să fiarbă amestecând mereu cu o furculiţă. Când orezul va fi îndeajuns de moale se adaugă roşiile sau o linguriţă de pastă de roşii, carnea de pasăre sau de viţel. Se amestecă totul şi se lasă să se încălzească bine.

104. Crochete din resturi de viţel prăjit

viţel	50 g	făină	5 g
şuncă	20 g	lapte	50 g
unt	12 g	ou	1/6

Se taie carnea de viţel în cubuşoare mici, deasemenea se taie o bucăţică mică de şuncă slabă. In cratiţă, se pune o bucăţică de unt cât o alună, se lasă să se încingă, se adaugă o linguriţă plină de făină, se lasă să fiarbă (fără să amestecăm), se stinge cu lapte fierbinte sau bulion (un sfert sau o jumătate de pahar), se amestecă 10 minute, se adaugă sare şi pătrunjel verde tocat. Sosul se face gros ca un griş cu lapte. Când sosul va fi gata, se adaugă peste el carnea de viţel, se amestecă, se lasă să se răcească. Se scoate carnea pe o scândură presărată cu făină, se fac crochete (bastonaşe de mărimea unui dop mare), se ung cu ou, se tăvălesc prin pesmet pisat, se prăjesc în unt încins.

105. **Ficat de viţel**

ficat	50 g
unt	10 g

Se moaie în apă sub robinet 50 g de ficat de viţel. Se scot pieliţele, vinele, se taie cubuşoare mici, se sărează, se tăvălesc prin făină. Se topeşte în tigaie o linguriţă de unt, se lasă să fiarbă, se prăjeşte într'însul, repede, ficatul (nu prea mult). Se lasă să se răcească, se trece de două ori prin maşina de tocat carne, se pasează prin sită. Ficatul pregătit în acest mod se poate adăuga la supă, la griş sau se poate freca cu unt şi se serveşte copilului pe pâine albă.

106. **Budincă din ficat de viţel**
(2 porţii)

ficat	100 g	lapte	30 g
pâine albă	20 g	unt	10 g
ou	1		

Se spală 100 g de ficat de viţel, se curăţă, se dă prin maşina de tocat carne sau se toacă mărunt cu satârul. Se pasează prin sită, se amestecă cu o bucăţică de pâine albă uscată, fără coajă, muiată în lapte şi stoarsă. Se adaugă sare, puţin mărar sau pătrunjel tocat, un gălbenuş; se bate un albuş spumă (cu furculiţa, pe farfurie), şi se amestecă cu atenţie întreaga compoziţie. Se unge o ceaşcă sau o formă mică de porţelan cu unt, se pune într'însa ficatul şi se aşează într'o cratiţă pe fundul căreia s'a turnat apă clocotită („în aburi"). Se fierbe în aburi o oră, acoperind forma cu o hârtie unsă cu unt, iar peste cratiţă se pune un capac. Se serveşte cu piure de cartofi.

107. **Chifteluţe din creier de viţel**

creier	100 g	unt	10 g
făină	5 g	ou	1/6
lapte	20 g		

100 g creier muiat în apă rece, se opăreşte, se pune la fiert până când dă în clocot, se scurge apoi pe o sită şi se curăţă de membrane. Se amestecă cu un gălbenuş, o linguriţă de făină şi o lingură de lapte şi se adaugă albuşul bătut.

Se împarte întreaga compoziţie în două chifteluţe care se dau prin pesmet şi se prăjesc în unt fierbinte.

108. **Creier prăjit**

creier	100 g	ou	1/10
făină	5 g	unt	10 g

Se spală 100 g de creier, se opăreşte, se pune la fiert până dă în clocot, se scurge pe o sită, se scot apoi pieliţele şi se împarte creierul în patru părţi; se dă prin făină, se unge cu ou, cu o pană, iar apoi se dă prin pesmet. Se prăjeşte în unt fierbinte.

109. **Creier cu sos alb**

creier	100 g	lapte	100 g
unt	10 g	gălbenuş	1/2
făină	6 g	lămâie	o felie

Se fierbe creierul ca pentru chiftele, se lasă să se scurgă pe o sită, se scot pieliţele, se taie în cubuşoare. Se pregăteşte sosul alb astfel: se topeşte o linguriţă de unt, se adaugă o linguriţă de făină, se lasă să fiarbă (nu se amestecă făina), se stinge cu o jumătate de pahar de lapte fierbinte, se lasă să fiarbă 20 de minute, amestecând întruna. Se aruncă în acest sos creierul tăiat, se lasă să dea într'un clocot şi se pune pe abur. Se amestecă o jumătate de gălbenuş cu o lingură de lapte şi se adaugă cu atenţie peste creier. Se ţine ½ oră pe abur pe marginea maşinii. Inainte de a se servi, se adaugă o jumătate de linguriţă de zeamă de lămâie.

110. **Pastă de creier pentru sandwichuri**

creier	100 g	pâine albă	100 g
lapte	100 g	unt	10 g

Se moaie creierul în apă rece, se scot membranele, se fierbe în lapte amestecat pe jumătate cu apă, cu o jumătate de lingură de unt (10 g) şi un vârf de cuţit de sare. Când este gata, se scurge pe o sită şi se lasă să se răcească. Se sfărâmă cu o furculiţă şi se unge pe pâine cu unt (2 sandwichuri).

111. Pastă de ficat pentru sandwichuri

ficat	100 g	unt	20 g
ceapă	10 g	pâine albă	100 g

Se moaie 100 g de ficat în apă rece, se învelește în hârtie de pergament (legându-se capetele acesteia pentru ca să nu se desfacă) și se pune într'o tigaie care se bagă la cuptor (aceasta se numește „a coace în plic"). După 20 de minute, ficatul este gata ; acest lucru se recunoaște după culoarea maron deschis a secțiunii. Se taie coaja de deasupra, se dă ficatul de două ori prin mașina de tocat, se trece prin sita de păr de cal, se freacă cu unt și cu o cantitate mică de bulion degresat (se poate adăuga puțin unt prăjit cu ceapă). Se trece încă odată prin sită și se servește uns pe pâine.

112. Sarmale

varză	50 g	unt	5 g
carne	30 g	roșii	5 g
orez	20 g	zahăr	2 g
ceapă	5 g	făină	5 g
unt	8 g	smântână	10 g
ou	1/4		

Se scot părțile tari din foile de varză, se moaie apoi în apă fierbinte, se lasă să dea în clocot și se scurge pe sită. Se dă carnea prin mașina de tocat, se adaugă orezul fiert, untul cu ceapa prăjită și un ou tocat mărunt. Se pune tocătura la mijlocul foii de varză, se învelește, se trece prin făină amestecată cu pesmet, se prăjește în unt, se pune într'o cratiță, se toarnă deasupra sos de roșii și se ține la cuptor 30—40 de minute. Porția : 2 bucăți.

Prepararea sosului. Se topește untul, se prăjesc roșiile în acest unt, se adaugă zahăr, făină și se subțiază cu bulion și smântână ; se lasă să fiarbă apoi 10 minute.

113. Sos alb

făină	5 g	lapte	50—100 g sau
unt	5 g	bulion	50 g

Se prăjește făina în tigaie, se presară pe scândură și se lasă să se răcească ; se pune apoi într'o cratiță, se dizolvă cu lapte, se lasă să stea 30 de minute. Se amestecă, se

fierbe 10—15 minute, amestecând tot timpul și adăugând lapte, dacă sosul s'a îngroșat prea mult. Inainte de a se servi se adaugă unt.

Acest sos se poate prepara și în felul următor :

Sos de ouă. Se fierbe un ou tare, se toacă mărunt și se adaugă în sos înainte de a fi servit. Se poate servi la pește (pește polonez).

Sos olandez. Se adaugă un ou crud, amestecat cu o lingură de smântână și o linguriță de zeamă de lămâie (se servește la găină rasol, pește, varză).

114. Sos de roșii

unt	5 g	făină	5 g
roșii	20 g sau	bulion sau apă	30—50 g
pastă de roșii	5 g	smântână	10—15 g
zahăr	2—3 g		

Se topește într'o cratiță ½ de linguriță de unt, iar când aceste fierbe, se adaugă o roșie mică tăiată felii. Peste roșie se presară o lingură de făină, se subțiază cu bulion sau apă până când sosul se îngroașă ; se fierbe 10 minute, iar apoi se trece prin sită (pentru a îndepărta pielițele și sâmburii). Se adaugă sare, o jumătate de linguriță de zahăr, o lingură de smântână ; se lasă să fiarbă din nou pentru ca sosul să se îngroașe.

MÂNCĂRURI DE PEȘTE

115. Chiftele de pește

șalău	100 g	unt	15 g
chiflă	20 g	albuș	1
lapte	30 g		

Se lasă să se moaie în lapte 20 g de chiflă, se stoarce bine și se amestecă cu 5 g de unt. Se curăță 100 g de șalău de pielițe și oase, se dă de două ori prin mașina de tocat împreună cu pâinea, se amestecă bine, se adaugă sare, se freacă cu o lingură de smântână sau lapte și se amestecă atent cu albușul bătut spumă. Se fac apoi chiftele care se dau prin pesmet și se prăjesc în unt.

116. Chiftele de peşte cu cartofi

peşte	100—150 g	ou	1/2
cartofi	100 g	lapte	25 g
pesmet	20 g	sare	3 g
unt	10 g		

Se curăţă 100—150 g de peşte şi se taie un fileu cu un cuţit bine ascuţit. Oasele, capul şi pielea se pun să fiarbă cu apă pentru un bulion de peşte. Partea moale se trece de două ori prin maşina de tocat împreună cu 100 g de cartofi fierţi, se adaugă o lingură de pesmet, o linguriţă de unt, sare, o jumătate de gălbenuş, două linguri de lapte. Se amestecă totul bine şi se pune întreaga compoziţie pe o scândură udă ; se împart chiftelele, se ung cu albuş, se trec prin pesmet şi se prăjesc în unt fierbinte.

117. Budincă de peşte

şalău	100 g	ou	1/2
unt	10 g	lapte	30 g
cartofi	50 g		

Se fierb cartofii, se sdrobesc cu o lingură şi se adaugă laptele. Se fierbe şalăul, se scot pielita şi oasele, se amestecă cu cartofii. Se adaugă 5 g de unt topit, sare, gălbenuşul şi albuşul bătut. Se unge forma bine cu unt, se presară cu pesmet şi se toarnă într'însa întreaga compoziţie, care se acoperă cu o hârtie unsă cu unt şi se fierbe în baie de apă 40 de minute.

118. Găluşti de peşte cu sos alb

şalău	100 g	*Pentru sos :*	
unt	2 g		
ou	1/10	făină	3 g
lapte	20 g	unt	3 g
pesmet	5 g	lapte	30 g

Se trece carnea peştelui de 2—3 ori prin maşina de tocat. Se adaugă 2 g de unt, pesmet, gălbenuşul şi albuşul bătut. Se ia cu lingura din tocătură şi se pune în apă clocotită ; se lasă să fiarbă 10—15 minute, oala fiind acoperită. Peste găluşti se toarnă sos alb şi se încălzeşte în cuptor.

119. Peşte gratinat

peşte	100—150 g	brânză	5 g
unt	10 g	pesmet	10 g
ceapă	5 g	sare	3 g
lapte	50 g		

Se curăţă peştele, se fierbe în apă clocotită timp de 5 minute. Se pune apoi în apă rece şi se lasă să se scurgă pe o sită ; se taie felii, se scot oasele, se face un sos alb (vezi reţeta 109) şi se amestecă cu peştele fiert. Se pune într'o formă de lut care rezistă la foc, unsă cu unt, şi se presară deasupra brânză rasă şi pesmet. Se pune la cuptor 1/4 de oră.

120. Peşte fript cu sos alb

peşte	100 g	lapte	100 g
unt	12 g	ou	1/2
făină	5 g	lămâie	o felie
sare	3 g		

Se taie peştele în jumătate, se scot pielea şi oasele. Se presară sare şi se stropeşte cu zeamă de lămâie. Se pune apoi într'o tigaie cu unt topit, se adaugă puţin bulion fiert făcut din cap, oase şi piele. Se bagă la cuptor pentru 20—25 de minute. Se serveşte cu sos alb (vezi reţeta 109). Când este gata, se poate adăuga în sos ½ de gălbenuş amestecat cu o lingură de lapte şi ½ de linguriţă de zeamă de lămâie. Se toarnă acest sos peste peşte şi se serveşte.

121. Peşte „polonez"

şalău	100 g	ou	1/2
unt	12 g		

Se fierbe apă cu zarzavat alb şi sare, se introduce în această apă peştele şi se lasă să fiarbă 40 de minute. Se desface apoi carnea peştelui de pe oase (pentru copiii mici se sdrobeşte cu furculiţa), se toarnă unt topit (10 g) şi se adaugă oul tocat (½).

Peştele se poate servi deasemenea cu sos de ou. O linguriţă de făină (5 g) se prăjeşte într'o tigaie, se lasă să re răcească, se dizolvă într'un 1/4 de pahar de lapte se lasă să stea 30 de minute. Se amestecă apoi, se fierbe 10—15 mi-

nute, amestecând întruna şi adăugând lapte, dacă sosul s'a îngroşat prea tare. Inainte de a servi, se adaugă oul fiert şi tocat mărunt (pentru o porţie, ¼—½ de ou).

REŢETE CU BRÂNZĂ

122. O compoziţie de brânză de vaci

brânză de vaci	50 g	fructe zaharisite	5 g
zahăr	10 g	vanilie	după gust

Se pregăteşte 50 g de brânză din lapte fiert, se scurge bine, se trece prin sită, se adaugă un sirop făcut dintr'o linguriţă de zahăr fiert cu o lingură de apă, se amestecă, se adaugă vanilie, fructe zaharistie şi se serveşte ca un dulce. Pentru micul dejun se poate servi cu pesmet.

123. Iaurt

Se fierbe laptele, se toarnă în pahare mici şi se pune în fiecare pahar câte o jumătate linguriţă de smântână, se amestecă, se leagă cu hârtie şi se înţeapă cu furculiţa. Se lasă să stea în odaie 24 de ore până când laptele se prinde. Se duce apoi la rece.

124. Brânză de vaci cu lapte

brânză de vaci	100 g	stafide	5 g
zahăr	15 g	lapte	125 g

Se trece brânza de vaci prin sită, se diluiază cu lapte (25 g), se amestecă cu zahăr şi stafide care au fost spălate în apă fiartă răcită. Se serveşte cu lapte (100 g).

125. Brânză de vaci din lapte acru

lapte	200 g

Se lasă laptele acru într'un castron trei zile, până când se îngroaşă atât de mult încât poate fi tăiat cu lingura. Se face un sac din tifon care se opăreşte şi se stoarce bine. Se goleşte într'însul cu atenţie castronul de lapte acru şi se atârnă pentru o zi ca să se scurgă zerul. In ziua următoare se scoate brânza din sac, se sărează, se amestecă cu lingura şi i se dă o formă rotundă. Se serveşte la micul dejun.

126. Papanaşi prăjiţi

brânză de vaci	120 g	zahăr	20 g
unt	15 g	făină	10 g
gălbenuş	1/2	smântână	20—25 g
sare	2 g		

Se stoarce bine sub presă 120 g de brânză de vaci, se trece apoi prin sita de păr. Intr'o farfurie de porţelan se freacă ½ linguriţă de unt cu ¼ de gălbenuş, un vârf de cuţit de sare, o lingură de zahăr pudră, o linguriţă de făină, o linguriţă de smântână. Se amestecă, se adaugă brânză trecută prin sită şi se face o compoziţie uniformă. Se trece pe o scândură presărată cu făină, se împarte în grămăjoare rotunde care se trec prin pesmet şi se prăjesc în unt fierbinte ca şi chiftelele. Se servesc cu smântână sau înainte de masă, se presară cu zahăr pudră.

Se poate adăuga la compoziţie 30 g de morcovi fierţi în aburi, pasaţi, şi astfel papanaşii vor fi „roz".

127. Budincă de brânză de vaci

(2 porţii)

brânză de vaci	200 g	unt	15 g
ou	1	făină de pesmet	25 g
zahăr	30—35 g	sare	1 g

Se trec 20 g de brânză de vaci prin sită: se freacă un gălbenuş cu o lingură de zahăr (30 g) şi o linguriţă de unt. Se amestecă totul cu brânză, se adaugă 2 linguriţe pline de făină de pesmet, se bate albuşul şi se amestecă de sus în jos cu atenţie, cu compoziţia de brânză; se pune într'o formă unsă şi presărată cu pesmet. Se pune pe aburi în cuptor. Când este gata, budinca trebue să se desfacă de formă. Se serveşte cu sirop de fructe.

128. Budincă de brânză de vaci şi mere

brânză de vaci	80 g	ou	1/2
pesmet	15 g	unt	6 g
mere	100 g	sirop	25 g
zahăr	20 g		

Se trece brânza de vaci prin sită, se amestecă cu pesmetul, gălbenuşul şi zahărul. Se curăţă merele, se rad pe

răzătoare şi se amestecă cu brânza. Se bat albuşurile şi se amestecă cu restul compoziţiei într'o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet, se acoperă cu o hârtie unsă cu unt, se fierbe în baie de apă 40—45 de minute. După ce s'a scos din formă, se serveşte cu sirop de smeură sau fragi.

Se poate face, deasemenea, o budincă din brânză şi morcovi, luându-se în loc de mere 30 g de morcovi înnăbuşiţi şi trecuţi prin sită, sau o budincă de brânză şi caise, adăugându-se 15 g de caise înnăbuşite şi pasate.

129. Papanaşi fierţi

brânză de vaci	120 g	făină	20 g
ou	1/2	zahăr	10 g
unt	5 g	smântână	20 g

Se trece brânza de vaci prin sită, se amestecă cu ou, zahăr, făină şi unt ; se formează forme lungi care se trec prin făină şi se taie bucăţele. Se fierb 5—6 minute în apă clocotită (până când se ridică la suprafaţă), se pun într'o formă, se toarnă peste ele smântână şi se pun pentru 5 minute la cuptor, după care se serveşte.

130. Clătite cu brânză de vaci

pentru clătite		*pentru umplutură :*	
făină	40 g	brânză de vaci	60 g
ou	1/4	unt	5 g
lapte	50 g	zahăr	20 g
zahăr	5 g	făină	5 g
unt	10 g	smântână	20 g

Se dizolvă 1/4 de gălbenuş într'un sfert de pahar de lapte. Se pun într'o cratiţă 2 linguri rase de făină (40 g), se amestecă încetişor cu laptele şi gălbenuşul, se adaugă sare, zahăr, o jumătate de linguriţă unt topit (5 g) şi se lasă să stea ½ de oră. Inainte de a prăji clătitele, se bate albuşul spumă şi se amestecă cu atenţie cu compoziţia. Compoziţia trebue să aibă consistenţa unei smântâni subţiri. Dacă compoziţia este prea groasă, se subţiază cu lapte călduţ.

Când compoziţia este gata, se înfierbântă tigaia, se unge cu unt topit şi se pune un strat subţire de compoziţie. Se prăjesc clătitele pe ambele părţi. Când sunt gata, se lasă să se răcească.

Se pregăteşte umplutura de brânză de vaci : 60 g de

brânză de vaci se trec prin sită ; se freacă cu o linguriţă de unt cu o lingură de zahăr şi o linguriţă de făină şi se amestecă cu brânză.

Pentru fiecare clătită se pune o linguriţă de umplutură la mijloc. Se îndoaie marginile laterale şi apoi se rulează clătita, se unge cu ou, se trece prin pesmet şi se prăjeşte în unt fierbinte. La masă se presară cu zahăr pudră sau se serveşte cu smântână.

Aceleaşi clătite pot fi servite fierbinţi (fără brânză) cu dulceaţă, piure de fructe sau cu alte umpluturi.

131. Fidea gratinată cu brânză de vaci

fidea	50 g	lapte	50 g
ou	1/4	zahăr	10 g
brânză de vaci	50 g	unt	8 g

Se fierbe fideaua, se scurge, se adaugă lapte cald, se lasă să se răcească, se adaugă apoi oul şi se amestecă bine. Se unge o formă cu unt, se pune o jumătate din cantitatea de fidea, se pune apoi un strat de brânză dat prin sită şi amestecat cu zahăr, apoi restul de fidea. Deasupra se pune un strat de pesmet, se stropeşte cu unt şi se bagă la cuptor.

132. Hrişcă cu brânză

crupe de hrişcă	50 g	brânză de vaci	50 g
zahăr	10 g	unt	10 g

Se fierb crupele de hrişcă, se amestecă cu brânza de vaci dată prin sită, frecată cu zahăr şi unt. Se pune la cuptor pentru 15 minute.

PREPARATE DIN OUĂ

Ouăle trebue să fie foarte proaspete. Cele conservate nu sunt bune pentru copii. Pentru omletă, ouăle trebue bătute foarte bine şi trebue adăugate 1—2 linguriţe de apă. Pentru ca omleta să fie mai uşoară, în special când e dulce, se bat 1 sau 2 albuşuri spumă şi se adaugă câteva bucăţele de unt, după ce au fost bătute. Se înfierbântă tigaia cu unt şi se toarnă ouăle bătute (la foc tare) ; se ridică din când în când marginile cu o furculiţă, acolo unde se prăjeşte prea tare. Imediat ce compoziţia începe să se întărească se mişcă tigaia. Omleta se rulează când nu este încă complect gata.

133. Ouă fierte

Ouă moi. Se pun ouăle în apă rece; imediat ce apa dă în clocot, se scot ouăle.

Ouă cleioase. Se pune oul în apă rece şi se lasă să fiarbă ½ de minut.

Ouă tari. Se pune oul în apă rece; când aceasta dă în clocot, se scoate cratiţa de pe foc şi se pune într'un loc cald, 10 minute (nu mai mult).

134. Ochiuri

ou	1	sare	2 g
unt	6 g		

Se sparge oul într'o farfurioară (numai astfel ne putem convinge că este proaspăt). Se pune în tigaie unt cât o nucă şi, după ce s'a topit, punem oul cu atenţie. Când albuşul începe să se întărească, îl ridicăm cu cuţitul, adăugăm puţină sare şi servim imediat.

135. Ochiuri cu friganele

(2 porţii)

ouă	2	unt	10 g
pâine albă	50 g		

Se taie în cuburi pâine albă, veche, fără coajă, sau pâine neagră, se unge cu unt şi se prăjeşte în tigaia unsă şi ea cu unt. Peste friganele se pun cu atenţie două ouă, se lasă să se prăjească. Se poate adăuga o lingură de sos alb.

136. Jumări

ou	1	sare	2 g
unt	6 g		

Se bate oul cu furculiţa până când gălbenuşul şi albuşul sunt bine amestecate. Se adaugă 20 g de lapte şi sare. Se topeşte în tigaie o jumătate de linguriţă de unt, se lasă să fiarbă. Se toarnă apoi peste unt oul bătut şi se amestecă bine imediat ce jumările încep să se întărească.

137. Omletă cu spanac

(2 porţii)

spanac	200 g	unt	8 g
ouă	2	sare	2 g
lapte	25 g		

Se curăţă spanacul de codiţe, se spală în mai multe ape, se taie şi se înnăbuşe cu unt, acoperindu-se cu un capac. Când spanacul se moaie şi începe să fiarbă, se toarnă peste spanac ouă bătute, amestecate cu o lingură de lapte şi cu sare. După ce ouăle s'au întărit, se mişcă mereu tigaia, ca să nu se prindă.

138. Omletă cu roşii

(2 porţii)

ouă	2	unt	8 g
roşii	100 g	sare	2 g

Se spală roşiile, se scot sâmburii, se taie cubuşoare şi se aruncă în tigaie peste unt topit (o linguriţă); se adaugă sare. Când s'au muiat, se pun peste ele ouăle bătute şi se prăjeşte.

139. Omletă cu ficat

(2 porţii)

ficat	100 g	ouă	2
pâine albă	40 g	unt	10 g

Se face piure dintr'un ficat de găină: se moaie ficatul, se curăţă de pieliţe, se taie în cubuşoare, se prăjeşte puţin în unt topit; se lasă să se răcească, se trece de două ori prin maşina de tocat, se dă prin sită ca să se despartă de pieliţe, adăugându-se sare şi miez de pâine muiat în lapte. Piureul trebue să aibă consistenţa smântânii. Se face o omletă din două ouă. Când omleta s'a îngroşat, se pune pe o jumătate dintr'însa piureul de ficat şi se acoperă repede cu cealaltă jumătate, răsturnându-se apoi pe o farfurie fierbinte.

140. Jumări cu creier

creier	100 g	ouă	2
unt	10 g	mărar	5 g

Se fierbe creierul spălat, în apă clocotită, cu o linguriță de oțet și se lasă apoi pe sită să se scurgă. Se scot pieliţele, se taie cubușoare mărunte și se pune în tigaie cu o linguriță de unt la foc mic. Când creierul se întărește, se toarnă peste el două ouă bătute cu două linguri de apă și câteva bucățele de unt. Se sărează. Se amestecă până se unește bine creierul cu ouăle și până când omleta devine pufoasă. Când se servește, se presară mărar tăiat mărunt.

141. Ouă cu sos alb

ou	1	lapte	100 g
pâine albă	25 g	brânză	10 g
făină	5 g	sare	2 g
unt	10 g		

Se fierbe un ou tare, se curăță și se taie felii. Se face un sos alb gros (vezi rețeta 113). Se topește în tigaie o linguriță de unt în care se prăjește o felie de pâine albă pe ambele părți. Peste ea se pune un rând de ouă și un rând de sos. Ultimul strat trebue să fie de sos. Se presară brânză rasă, pesmet, se stropește cu unt topit și se bagă la cuptor. In loc de pâine se pot întrebuința cartofi fierți tăiați felii.

142. Ouă cu piure de cartofi

ou	1	lapte	50 g
cartofi	200 g	pesmet sau brânză	20 g
unt	10 g	sare	3 g

Se coc la cuptor doi cartofi, se scoate miezul, se sdrobește cu furculița și se amestecă cu o linguriță de unt și ¼ de pahar de lapte fierbinte. Se sărează și se pune într'o tigaie adâncă, unsă cu unt. Se face o gaură în piure, unde se pune un ou crud, se sărează, se presară cu pesmet, se stropește cu unt topit și se bagă la cuptor.

143. Omletă cu făină

(2 porții)

ouă	2	unt	10 g
făină	30 g	sare	2 g
zahăr	20 g	lapte	50 g

Se amestecă 2 linguri de făină cu un praf de sare, 2 linguriţe de zahăr pudră și 2 gălbenușuri frecate cu 2 linguri de lapte. Se bat albușurile spumă, se amestecă cu gălbenușurile. Se toarnă compoziția într'o tigaie înfierbântată cu unt topit ; se prăjește pe foc mijlociu, mișcând mereu tigaia ca să nu se prindă. Se întoarce apoi omleta. Nu se prăjește prea tare. Se poate servi cu dulceață.

144. Șodo cu făină

ou	1	lapte	200 g
făină	6 g	zahăr	15 g

Se amestecă într'un castron o linguriță de făină cu un sfert de pahar de lapte. Se fierbe ¾ de pahar de lapte, se amestecă cu laptele și făină și amestecând se fierbe 15 minute. Se lasă puțin să se răcească. Se bate oul cu 1—2 linguriţe de zahăr, se amestecă cu laptele și făina. Se pune din nou cratița pe foc până când se îngroașă. Șodoul se prepară mai bine pe aburi.

145. Șodo

ou	1	zahăr	20 g
lapte	250 g		

Se dizolvă 2 linguriţe de zahăr în 250 g lapte, se bate oul. Se pune totul într'o cratiță și această cratiță se introduce într'una mai mare cu apă rece. Se bagă la cuptor, la foc mic, pentru o oră. Imediat ce se îngroașă, se scoate.

146. Sufle de ouă

ouă	2	unt	5 g
zahăr pudră	20 g		

Se freacă 2 gălbenușuri cu 2 linguriţe de zahăr pudră, se bat albușurile spumă și se presară cu zahăr pudră. Se ames-

tecă gălbenuşurile cu albuşurile (de sus în jos, pentru ca albuşurile să nu se moaie). Se pune într'o formă unsă cu unt şi presărată cu zahăr. Se taie sufleul în cruce până la $^2/_3$ din profunzimea lui, pentru ca căldura să pătrundă mai bine în interior. Se pune la cuptor, la foc mijlociu, pentru 10 minute.

147. Omletă cu zahăr

ouă	2	sare	2 g
zahăr	20 g	unt	10 g
smântână	20 g		

Se freacă cele 2 gălbenuşuri cu o lingură de zahăr, o lingură de smântână şi un praf de sare. Se adaugă repede cele 2 albuşuri bătute şi se prăjeşte pe foc mare, în unt. Când omleta este gata, se presară deasupra zahăr pudră.

148. Omletă cu mere

ouă	2	mere	100 g
unt	10 g	zahăr	20 g

Se curăţă mărul, se taie în felii subţiri, se înnăbuşe pe foc, cu unt topit. Când merele sunt gata se adaugă 2 ouă bătute şi se prăjeşte ca o omletă obişnuită. Când se serveşte, se îndoaie şi se presară cu zahăr pudră.

149. Ruladă de ouă cu orez

pentru aluat:		*pentru umplutură:*	
ou	1	orez	15 g
lapte	30 g	ceapă verde	10 g
făină	10 g	ou	1/4
unt	4 g	unt	6 g

Se amestecă gălbenuşul cu lapte şi făină. Se adaugă albuşul bătut. Se toarnă într'o tavă unsă cu unt şi se coace la cuptor. Se scoate, se rulează foaia pe masă, punându-se în ruladă umplutura de orez (orezul se fierbe, se amestecă cu ceapă verde înnăbuşită cu unt şi cu ouă tari tocate mărunt).

Rulada de ouă se poate pregăti, deasemenea, cu umplutură de varză, morcovi, ouă, dulceaţă (vezi prepararea umpluturilor).

150. Jele de ouă

lămâie	1	ou	1
zahăr	50 g	apă	250 g
gelatină	2 foi		

Se răzue subţire coaja de lămâie, iar zeama se stoarce. Se pune coaja într'o cratiţă împreună cu 2 linguri de zahăr, 2 foi de gelatină muiată şi $^1/_4$ de litru de apă. Tot aci se mai adaugă un ou. Se pune pe foc mic şi se amestecă până când toată gelatina se topeşte (nu se lasă să fiarbă); se toarnă în jeleul cald, zeama de lămâie. Se lasă puţin să se răcească şi se împarte apoi în ceşcuţe care au fost udate cu apă fiartă. Se pune la rece 2 ore.

151. Omletă vieneză

(2 porţii)

ouă	2	dulceaţă	20 g
făină	6 g	unt	20 g

Se bat 2 albuşuri, se amestecă cele 2 gălbenuşuri cu 2 linguriţe de făină cernută şi se amestecă cu albuşurile. Se topesc în tigaie 20 g de unt, peste care se toarnă întreaga compoziţie şi se coace la cuptor până când devine galbenă. Când omleta este gata, se pune pe o jumătate dintr'însa dulceaţă şi se acoperă cu cealaltă jumătate.

152. Lapte de pasăre

(3 porţii)

lapte	400 g	zahăr	150 g
ouă	3	făină de cartofi	10 g

Se fierb 2 pahare de lapte. Se bat 3 albuşuri la care se adaugă 100 g de zahăr pudră (fără să se mai bată după aceea). Se iau cu lingura grămezi mici de albuş bătut şi se cufundă în laptele foarte fierbinte (dar care nu clocoteşte), în aşa fel ca să nu se atingă una de alta. Se pune un capac peste oală şi se lasă să dea un clocot. Se scot apoi pe o sită de păr. Se lasă laptele să se răcească. Se freacă 3 gălbenuşuri cu 50 g de zahăr, se adaugă o linguriţă de făină de cartofi şi se amestecă cu laptele răcit, punându-se pe foc

și amestecându-se până în momentul când începe să se îngroașe. Se pun grămăjoarele de albuș în această cremă, ca să se încălzească puțin.

Se poate face o cremă de ciocolată, adăugând în lapte 30 g de ciocolată rasă sau 10 g de cacao dizolvată.

PREPARATE DIN CRUPE ȘI MACAROANE

153. Griș cu lapte și gălbenuș

griș	35 g	unt	10 g
apă	150 g	gălbenuș	1/2
lapte	200 g		

Se fierb 150 g de lapte cu 150 g apă. Se presară 2 linguri de griș și se fierbe amestecând 20 de minute; se sărează. Când e gata, se drege grișul cu o jumătate de gălbenuș crud frecat cu 10 g de unt și o lingură de lapte. Dacă vrem să fie dulce, adăugăm, în timp ce fierbe, o lingură de zahăr sau de miere.

154. Budincă de griș

(2 porții)

lapte	200 g	unt	20 g
griș	50 g	zahăr	25 g
apă	100 g	ou	1

Se fierbe un pahar de lapte cu o jumătate de pahar de apă, se presară încet 2 linguri de griș, amestecându-se mereu. Se adaugă 2 lingurițe de zahăr. Se fierbe 20—25 de minute până se îngroașe. Când se scoate de pe foc, se adaugă o lingură de unt; se lasă să se răcească și după aceea se adaugă un ou bătut, amestecându-se; se pune într'o formă unsă cu unt și se coace la cuptor. Se servește cu sirop sau dulceață.

155. Crochete de griș

griș	50 g	unt	12 g
gălbenuș	1/2	brânză	10 g
pesmet	10 g	apă	200 g

Se pun la fiert 50 g griș cu un pahar de apă. Se adaugă jumătate de gălbenuș crud și o linguriță de brânză rasă, nu prea sărată. Se sărează și se lasă să se răcească. Din această compoziție se fac suluri nu prea mari (de mărimea unui dop mare), care se dau prin pesmet și se prăjesc în unt fierbinte.

156. Friganele de griș

griș	30 g	gălbenuș	1/2
lapte	100 g	unt	10 g
apă	100 g	brânză	10 g

Se fierbe grișul nu prea gros, se amestecă cu o jumătate de gălbenuș crud și se răstoarnă pe o farfurie udată cu apă; se lasă să se răcească. Se taie cu paharul cercuri, punându-se două cercuri unul peste altul, unse între ele cu unt; se presară cu brânză rasă și se bagă la cuptor.

Aceste friganele pot fi prăjite și în tigaie, cu unt.

157. Chiftele de griș

griș	35 g	drojdie	2 g
unt	10 g	ou	1/6
apă	100 g		

Se fierbe grișul, se lasă să se răcească și se amestecă cu gălbenușul și drojdia dizolvată, lăsând să crească; înainte de a prăji, se adaugă albușul bătut. Se servește cu zahăr sau cu dulceață.

158. Cremă de griș

lapte	150 g	griș	25 g
unt	5 g	gălbenuș	1/5
zahăr	20 g	sirop	25 g
apă	100 g		

Se fierb ¾ de pahar de lapte, cu o jumătate de pahar de apă, se adaugă presărând 25 g de griș și se fierbe fără să lăsăm să se îngroașe; se freacă $^1/_5$ de gălbenuș cu 20 g de zahăr pudră și 5 g de unt. Se adaugă la acestea, amestecând întruna, grișul fierbinte; se amestecă mereu până se răcește. Se bate apoi până când întreaga compoziție devine deasă și pufoasă. Se servește cu sirop de fructe sau cu un chisel rar.

159. Sufle de griş

lapte	100 g	griş	30 g
ou	1	unt	10 g
apă	200 g	zahăr	20 g

Se fierbe o jumătate de pahar de lapte cu un pahar de apă. Se adaugă, în timp ce fierbe, 2 linguri de griş şi se fierbe în continuare 20 de minute, amestecând mereu. Se sărează, se scoate de pe foc şi se adaugă 5 g de unt, 20 g de zahăr, o jumătate de gălbenuş şi un albuş bătut spumă. Se amestecă totul cu atenţie. Forma se unge cu unt şi se umple trei sferturi. Se bagă la cuptor (la foc mijlociu), pentru 20 de minute. Se poate adăuga în lapte şi un sfert de tabletă de ciocolată rasă.

160. Orez cu lapte

orez	50 g	orez	50 g
lapte	200 g	lapte	100 g
apă	200 g sau	apă	200 g
unt	6 g	unt	10 g
sare	3 g	gălbenuş	1
		sare	3 g

Se aleg 50 g de orez, se spală, se opăreşte cu un pahar de apă clocotită şi se fierbe 50 de minute, amestecând din timp în timp ; se adaugă un pahar de lapte, se sărează şi se fierbe până se îngroaşe ; sau se adaugă ½ de pahar de lapte, se lasă să se îngroaşe, iar când este gata, se adaugă un gălbenuş crud frecat cu o linguriţă de unt.

Când este gata, se poate adăuga în orezul cu lapte şi zahăr tos, miere sau stafide. Untul se adaugă când totul este gata.

161. Pilaf de orez

orez	50 g	sare	2 g
unt	20 g		

Se topesc 2 linguriţe de unt (20 g), se prăjesc în el 50 g de orez care a fost bine şters într'un şervet. Când orezul devine roz, se adaugă o jumătate de pahar de apă. Se adaugă mereu câte o jumătate de pahar de apă, până când orezul se moaie ; apoi se lasă să scadă apa aproape complect.

162. Orez în forme

(3 porţii)

orez	100 g	gălbenuşuri	2
lapte	500 g	sare	3 g
unt	20 g		

Se toarnă într'o cratiţă o jumătate de litru de lapte fierbinte peste ½ de pahar de orez. Se adaugă o lingură de unt şi un praf de sare şi se fierbe până când orezul se moaie complect şi nu mai absoarbe lapte. Se scoate de pe foc şi se adaugă 2 gălbenuşuri. Se ung cu unt câteva ceşcuţe de cafea, se umplu cu orez şi se pun într'un vas cu apă fierbinte, în aşa fel ca apa să ajungă la jumătatea înălţimii ceşcuţelor. Se fierbe în aburi, în cuptor, 20 de minute. Se serveşte cu un sos oarecare — de roşii, spanac, sau piure de fructe.

163. Şarlotă de orez cu mere

orez	50 g	ou	1
zahăr	25 g	mere	60 g
unt	10 g	sirop	30 g

Se fierbe 50 g de orez, se adaugă ½ gălbenuş, o linguriţă de zahăr tos, 5 g de unt şi un albuş bătut spumă. Jumătate din orez se pune într'o formă unsă cu unt. Peste el se pune un strat de mere curăţate şi tăiate felii subţiri, peste care s'a presărat zahăr pudră şi scorţişoară. Se acoperă cu restul de orez. Se stropeşte cu unt topit şi se bagă în cuptor ca să se coacă ; se serveşte cu sirop.

164. Budincă de orez

orez	50 g	ou	1
apă	200 g	unt	10 g
zahăr	30 g		

Se spală în apă rece 50 g de orez, se opăreşte cu un pahar de apă clocotită, se adaugă sare şi o lingură de zahăr. Se acoperă cu un capac şi se fierbe la foc mijlociu o oră şi jumătate. Se scoate de pe foc, se lasă puţin să se răcească

și se adaugă un gălbenuș și un albuș bătut spumă. Se toarnă într'o formă care se pune în baie de apă, la cuptor, pentru o oră; forma trebue unsă cu unt și presărată cu zahăr.

165. Budincă de orez cu lapte

orez	50 g	unt	15 g
lapte	200 g	ou	1/2
zahăr	25 g		

Se fierbe orezul cu un pahar de lapte, se adaugă, cât este fierbinte, 10 g de unt și 25 g de zahăr tos; se lasă să se răcească. Când s'a răcit, se adaugă gălbenușul și albușul bătut, se pune întreaga compoziție într'o formă și se coace până capătă o culoare galbenă. Se servește cu sirop sau chisel.

166. Orez cu prune sau caise

(2 porții)

orez	20 g	prune uscate	40 g
lapte	200 g	unt	10 g
zahăr	40 g		

Se fierbe orezul în lapte îndulcit. Se spală prunele, se lasă să stea peste noapte în apă rece, se fierb în aceeași apă și se pasează prin sită. Se unge o formă cu unt, se presară cu zahăr. Se pune un strat de orez și unul de prune, alternând de câteva ori (stratul superior trebue să fie de orez). Deasupra se pun câteva bucățele de unt. Se coace la cuptor o jumătate de oră. Se servește cu sirop făcut din zeama de prune, care a fost fiartă cu o lingură de zahăr.

Se poate pregăti și orez cu caise, cu mere; merele se fierb în apă cu zahăr, se taie felii și se pun într'un strat.

167. Fiertură de hrișcă

crupe de hrișcă	50 g	lapte	100 g
unt	6 g	apă	200 g

Se pun crupele într'o tigaie, se usucă puțin, se opăresc cu apă fiartă și se fierb 3 ore. La sfârșit se adaugă lapte crud și se lasă să dea un clocot. Inainte de a servi se adaugă untul.

168. Chiftele de hrișcă cu sos de ciuperci

crupe de hrișcă	50 g	*pentru sos:*	
ou	1/3	ciuperci uscate	3 g
unt	10 g	făină	3 g
		unt	3 g
		lapte	25 g
		smântână	10 g

Se fierb crupele de hrișcă, se lasă puțin să se răcească și se adaugă un ou, amestecându-se; se fac chifteluțe, care se dau prin pesmet și se prăjesc în unt încins. Se servește cu sos de ciuperci: se spală ciupercile uscate, se lasă să se moaie o noapte, se fierb în aceeași apă 3 ore și se trec prin sită. Din apa în care au fiert se face un sos. Pentru copiii mai mari de 3 ani, ciupercile fierte pot fi tăiate mărunt și adăugate la sos.

Prepararea sosului de ciuperci: se topește într'o cratiță o jumătate de linguriță de unt (5 g), se adaugă o linguriță nu prea plină de făină (4—5 g) și se lasă să fiarbă; se stinge cu zeama de ciuperci și se fierbe 20—25 de minute. Inainte de a se servi se trece prin sită și se adaugă o jumătate de linguriță de unt.

169. Chiftele de crupe de mei

crupe de mei	50 g	unt	10 g
ou	1/4	făină	4 g

Se aleg 2 linguri de crupe de mei (50 g) și se spală în câteva ape calde, frecând meiul între mâini până când apa devine transparentă; se opărește, se scurge apa și se toarnă din nou peste ele apă clocotită, fierbându-se până se îngroașă. Se lasă apoi să se răcească și se adaugă un sfert de ou, 5 g de făină, sare; se fac chifteluțe care se dau prin pesmet și se prăjesc în unt fierbinte. Se servesc cu sirop, dulceață sau smântână îndulcită.

170. Fiertură de mei cu dovleac

crupe de mei	40 g	dovleac	100 g
lapte	150 g	zahăr	5 g
unt	8 g		

Se fierb 40 g de crupe de mei în 100 g de lapte. Se curăţă 100 g de dovleac, se taie felii şi se fierbe în lapte tăiat în jumătate cu apă; se adaugă 5 g de zahăr. Se dă prin sită şi se adaugă la fiertura de mei. Se amestecă, încălzind până ies aburi. Inainte de a se servi, se adaugă 8 g de unt.

Aceeaşi fiertură se poate face şi din orez sau griş.

171. Tăieţei de casă

făină	100 g	apă	50 g
ou	1	sare	2 g
unt	5 g		

Se cern 100 g de făină (¾ de pahar) pe masă, se face la mijloc o gaură în care se pune un gălbenuş, o bucăţică de unt cât o alună, un sfert de pahar de apă şi un praf de sare. Se frământă aluatul şi se lasă să crească. După o oră, se întinde o foaie cât mai subţire (până la transparenţă). Se lasă pe scândură să se usuce. Se taie benzi lungi, se pun una peste alta şi se taie tăieţeii cât mai subţiri. Se lasă să se usuce pe un şervet. Se păstrează într'un borcan de sticlă închis.

172. Tăieţei cu unt

tăieţei	40 g	pesmet	10 g
unt	10 g		

Aluatul de tăieţei (vezi reţeta precedentă) se taie în benzi subţiri. Se fierb 40 g de tăieţei în apă clocotită sărată, timp de 5 minute. Se prăjeşte într'o linguriţă (10 g) de unt fierbinte o lingură de pesmet. Se scurg tăieţeii şi se amestecă bine cu pesmetul prăjit.

173. Macaroane cu sos alb

macaroane	50 g	lapte	100 g
unt	10 g	brânză	10 g
făină	10 g	sare	3 g

Se fărâmă 50 g de macaroane, se fierb în apă clocotită sărată. Se pregăteşte un sos alb gros (vezi reţetele 109 şi 113). Se pun într'o formă joasă câteva bucăţele de unt, apoi un rând de macaroane, se toarnă sos alb, se pune din nou

un rând de macaroane, se acoperă din nou cu sos, etc. Ultimul strat trebue să fie de sos. Deasupra se presară brânză rasă, se pun câteva bucăţele de unt, se presară puţin pesmet fin şi se bagă la cuptor.

174. Macaroane cu sos de roşii

macaroane	60 g	făină	5 g
ceapă	10 g	lapte	50 g
unt	12 g	zahăr	3 g
roşii	30—50 g	sare	3 g
smântână	10 g		

Se topeşte o lingură de unt, se prăjeşte într'însa un sfert de ceapă mică tăiată mărunt, până se rumeneşte puţin şi se adaugă 2 roşii mici tăiate felii, din care s'au scos sâmburii, prăjindu-se totul împreună. Se stinge cu bulion sau lapte, se lasă să fiarbă 15—20 de minute împreună cu 10 g de smântână şi se dă prin sită. Se fierb macaroanele până se moaie, se scurg pe o sită şi se pun peste sosul de roşii. Se adaugă sare şi se lasă să dea un clocot.

175. Macaroane cu miere

macaroane	60 g	stafide	10 g
miere	15 g	unt	10 g
ou	1 buc	sare	2 g

Se fierb 60 g de macaroane în apă sărată, se scot pe o sită, se spală în apă rece şi se lasă să se scurgă. Se adaugă 1—2 linguriţe de miere, un ou, un pumn de stafide curăţate (10 g), se amestecă. Se unge o formă cu unt, se pun într'însa macaroanele şi se coace la cuptor.

176. Macaroane cu mere

macaroane	50 g	unt	10 g
mere	100 g	sare	2 g
zahăr	25 g		

Se fierb macaroanele fărâmate mărunt în apă uşor sărată şi se scurg pe o sită. Se pregăteşte un piure de mere, astfel: se înţeapă merele, se coc la cuptor, se trec prin sită şi se adaugă un sirop făcut din 2 linguri de apă şi o lingură de zahăr. Se unge o formă cu unt şi se presară cu pes-

met. Se așează un rând de macaroane, un rând de piure de mere, etc. (ultimul rând de mere). Se pun deasupra câteva bucățele de unt, se coace la cuptor 20 de minute.

In loc de piure se pot întrebuința mere proaspete bine coapte, tăiate în felii subțiri și presărate cu zahăr.

177. **Fidea cu carne la cuptor**

fidea	50 g	*pentru sos :*	
lapte	50 g		
ou	1/3	făină	5 g
carne rasol	40 g	roșii	5 g
ceapă	5 g	unt	3 g
unt	8 g	smântână	10 g

Se fierbe fideaua în apă sărată, se scurge pe o sită. Se amestecă cu lapte și ouă. Se pune o jumătate din ea într'o formă unsă cu unt. Pe deasupra se pune umplutura făcută din carne fiartă dată prin mașina de tocat și prăjită puțin în tigaie împreună cu ceapă tăiată mărunt. Se acoperă cu restul de fidea. Deasupra se pun bucățele de unt și se presară pesmet. Se servește cu sos de roșii.

REȚETE CU FĂINĂ

178. **Pâinițe cu lapte**

făină	400 g	unt	40—50 g
drojdie de bere	10 g	zahăr	60 g
lapte	200 g	gălbenușuri	2

Se dizolvă 10 g de drojdie într'un pahar de lapte cald. Se adaugă o linguriță de unt. Totul se amestecă cu un pahar de făină, se bate și se pune într'un loc cald pentru o oră. Când maiaua începe să crească, se adaugă 2 pahare de făină, sare și o lingură de unt frecat cu 2 linguri de zahăr și 2 gălbenușuri. Se amestecă totul bine și se frământă aluatul până când se desprinde de pe mâini și de pe vas. Se lasă să mai crească odată (o oră și jumătate). Se scoate pe o scândură și se fac pâinișoare care se pun pe o tavă unsă cu unt. Se ține o jumătate de oră într'un loc cald, se unge fiecare pâiniță cu lapte și se coace o jumătate de oră în cuptorul fierbinte, la foc moderat.

179. **Pâinițe fragede**

(8 porții)

făină (3 pahare)	400 g	zahăr	50 g
drojdie de bere	10 g	lapte sau apă	1 pahar
ouă	2 buc	sare	5 g
unt	100 g		

Se pune pe masă un pahar de făină cernută, se face la mijloc o gropiță în care se toarnă o jumătate de pahar de apă caldă în care am dizolvat o bucățică de drojdie cât o alună. Se frământă puțin aluat (nu prea tare), se crestează în patru părți, se pune într'o cratiță cu apă caldă, se acoperă cu un capac și se lasă să crească în apă (aproximativ 40 de minute). Se pregătește restul de aluat : se cern încă 2 pahare de făină, se face la mijloc o gropiță în care se pun 2 gălbenușuri, 100 g de unt desfăcut în bucățele, o linguriță de zahăr și ¾ de pahar de apă caldă sau lapte cald. Se amestecă puțin acest aluat, se adaugă plămădeala care a crescut în apă (se scoate cu lingura de spumă). Se frământă până când aluatul se desface de pe mâini. Se lasă să crească într'un loc cald 2—3 ore. Când aluatul și-a dublat volumul, se pune pe masa presărată cu făină și se fac pâinițe rotunde care se lasă să crească un sfert de oră pe o tavă, se ung cu gălbenuș amestecat cu o lingură de apă, cu ajutorul unei pene, și se pune în cuptor pentru o oră.

180. **Friganele cu spanac**

(2 bucăți)

pâine albă veche	100 g	*pentru piureul de spanac :*	
lapte	70 g	spanac	100 g
ouă	1 și 1/5	zahăr	5 g
zahăr	5 g	făină	10 g
unt	10 g	lapte	50 g
		unt	5 g

Se moaie în lapte 2 felii de pâine albă, veche, de pe care s'a tăiat coaja. Se lasă apoi pe o sită să se scurgă laptele. Se fierbe acest lapte cu zahăr, se răcește, se adaugă 1/5 de ou, se amestecă bine, se moaie feliile de pâine în acest ou cu lapte și se prăjesc în unt încins. Se fierbe un ou cleios, se curăță,

se pune peste friganele şi se serveşte împreună cu piureul de spanac.

Se alege cu atenţie 100 g de spanac, se aruncă codiţele, se spală în câteva ape, se pune într'o cratiţă şi se înnăbuşe în propria lui zeamă, până se moaie (10—15 minute). Se adaugă o linguriţă de zahăr tos. Când spanacul se moaie, se trece prin sită şi se drege cu sos alb : se topeşte într'o crăticioară o jumătate de linguriţă de unt, se prăjeşte într'însa o linguriţă de făină, se lasă făina să fiarbă în unt, se stinge cu lapte fierbinte (¼ de pahar) şi se lasă sosul să fiarbă 20 de minute. Se adaugă acest sos gros la spanacul trecut prin sită, se sărează şi se pune din nou pe maşină să se încălzească până ies aburi.

181. Gogoşi

făină	25 g	unt	6 g
lapte	100 g	sare	2 g
ou	1 buc	zahăr	10 g

Se freacă un ou cu 2 linguri de făină, se adaugă câte puţin o jumătate de pahar de lapte şi un praf de sare. Se topeşte în tigaie o linguriţă de unt, se lasă să se rumenească puţin şi se toarnă, fie întreaga compoziţie, fie grămăjoare mici. Se lasă să se rumenească pe ambele părţi. Când sunt gata, gogoşile se presară cu zahăr pudră.

182. Clătite cu dulceaţă

făină	40 g	zahăr	10 g
lapte	30 g	unt	10 g
ou	1/4	dulceaţă	30 g

Se face o compoziţie din 40 g de făină şi lapte. Se adaugă sare, o jumătate linguriţă de zahăr, gălbenuşul ; se amestecă bine ca să nu aibă cocoloaşe. Inainte de a prăji, se bate albuşul spumă şi se adaugă la aluat, se prăjeşte într'o tigaie de fontă, în unt fierbinte. Se întoarce şi se prăjeşte şi pe partea cealaltă. Se lasă clătitele să se răcească, se pune la mijloc dulceaţă, se împăturesc în patru şi se presară cu zahăr pudră.

183. Plăcinte cu orez, varză, morcovi sau mere

Pentru aluat :

făină	50 g	unt	6 g
lapte	20 g	ou	1/6
drojdie de bere	1 g		

Pentru umplutură

1. orez	20 g	3. morcovi	200 g
ou	1/4	zahăr	5 g
unt	8 g	ou	1/4
2. varză	200 g	unt	6 g
unt	6 g	4. mere	100 g
ou	1/4	zahăr	20 g

Se face un aluat cu drojdie (vezi reţeta 178). Se întinde aluatul, se taie plăcintele cu o formă sau un pahar, se pune la mijlocul fiecăreia umplutura, se unesc marginile, se lipesc bine, se pun pe o tavă unsă cu puţin unt, se lasă să crească ½ de oră, se ung cu ou şi se pun în cuptor să se coacă 20—25 de minute. Din acelaş aluat se pot face colţunaşi.

Prepararea umpluturii. 1. Umplutura de orez. Orezul se fierbe până scade, astfel : se alege, se spală, se opăreşte, se lasă să fiarbă în câteva clocote, se pune pe o sită şi se spală sub un curent de apă rece. Se pune din nou în cratiţă, se sărează, se acoperă cu apă clocotită, se adaugă o bucăţică de unt. Se lasă să fiarbă acoperit în cuptor 20—25 de minute. Se scoate orezul, se pune într'însul restul de unt, se amestecă, se lasă să se răcească, se adaugă ouăle tocate.

2. Umplutura de varză. Se taie mărunt varza albă, se opăreşte, se stoarce, se pune într'o cratiţă cu unt topit şi se lasă să se înnăbuşe până se moaie (varza trebue să rămână însă de culoare albă !), se lasă să se răcească, se amestecă cu ou tocat.

3. Umplutura de morcovi. Morcovii se spală cu o perie, se fierb în aburi, se curăţă, se toacă mărunt, se adaugă unt şi ou tocat.

4. Umplutura de mere. Se curăţă un măr ionatan, se taie felii subţiri, se presară cu zahăr sau se toacă mărunt împreună cu zahăr.

184. Budincă de pâine cu cremă

(3 porţii)

pâine albă	200 g	ou	1 buc
unt	30 g	făină	5 g
lapte	100 g	zahăr	15 g

Se taie o franzeluță curățată de coajă, în felii subțiri, se unge fiecare felie cu unt (20 g) și se pune pe fundul unei forme unse cu unt, ca să formeze un strat. Se freacă un gălbenuș cu o jumătate pahar de lapte, se adaugă o linguriță făină, o linguriță de zahăr pudră și se lasă să fiarbă până se îngroașă, amestecând într'una. Se toarnă crema peste feliile de pâine așezate în formă. Când pâinea se moaie, se bagă la cuptor până capătă o culoare galbenă (jumătate de oră).

185. **Sufle de pâine**
(3 porții)

pâine albă	150 g	unt	15 g
zahăr	40—50 g	ouă	3 buc

Se moaie 150 g de pâine albă, veche, în lapte tăiat pe jumătate cu apă. Se sdrobește cu o lingură de lemn. Se adaugă o lingură de unt topit, 2 linguri de zahăr pudră, 3 gălbenușuri și 3 albușuri bătute spumă. Se pune într'o formă unsă cu unt și presărată cu zahăr pudră. Se coace la cuptor.

186. **Biscuiți cu mac sau anason**

ouă	2 buc.	făină	250 g
unt	40 g	zahăr	100 g
mac	10 g		

Se amestecă 2 gălbenușuri, 40 g de unt, 3 linguri de zahăr pudră, o jumătate de linguriță de anason sau o linguriță de mac. Se frământă cu făină. Se lasă aluatul să stea o oră, se întinde apoi o foaie de jumătate de deget grosime. Se taie forme rotunde cu un pahar, se pun pe o tavă unsă cu unt și presărată cu făină, se înțeapă cu o furculiță. Se coc la foc moale.

187. **Biscuiți (dintr'o compoziție rece)**

ouă	5 buc	făină de grâu	50 g
zahăr pudră	150 g	unt	10 g
făină de cartofi	50 g		

Se freacă 5 gălbenușe cu ¾ de pahar de zahăr pudră până se albesc (aproximativ o jumătate de oră), se adaugă apoi 50 g de făină de grâu, 50 g de făină de cartofi și albușurile bătute spumă. Compoziția se toarnă într'o formă unsă

și se coace la un foc mic. Când se răcește, se taie felii și se păstrează într'un borcan de sticlă.

188. **Biscuiți (dintr'o compoziție fiartă)**

ouă	4 buc	făină de cartofi	60 g
zahăr pudră	150 g	unt	10 g
făină de grâu	60 g		

Se freacă bine 4 gălbenușuri cu 150 g de zahăr pudră. Se bat bine 4 albușuri. Se pune apoi întreaga compoziție la foc și se amestecă până devine pufoasă și fierbinte. Se scoate atunci dela foc și se bate într'un loc rece, până se răcește. Se adaugă 60 g de făină de cartofi cernută și 60 g de făină de grâu, se pune într'o formă unsă cu unt și presărată cu făină amestecată cu zahăr pudră. Se coace la foc moale, până capătă o culoare galben deschis. Un astfel de biscuit se poate păstra câteva zile fără să se usuce.

189. **Ruladă cu dulceață**

ouă	6 buc.	făină de cartofi	60 g
zahăr	120 g	dulceață	400 g
făină de grâu	60 g		

Se freacă o jumătate de oră 6 gălbenușuri cu 120 g de zahăr pudră, se adaugă 60 g de făină de grâu, 60 g de făină de cartofi și albușurile bătute. Se pune întreaga compoziție pe o tavă unsă cu unt. Se coace la foc potrivit până capătă o culoare galben deschis. In acest timp se pregătește pe masă o foaie mare de hârtie, se presară pe ea zahăr pudră și se pregătesc 400 g de dulceață de smeură sau de caise. Imediat ce rulada a căpătat o culoare galbenă, se răstoarnă pe hârtie, se unge repede cu dulceață, cu un cuțit lat, și se rulează.

Dacă rulada se răcește în timpul ungerii cu dulceață și se face sfărâmicioasă, se pune din nou pentru câteva minute în cuptor : atunci se încălzește și se moaie.

190. **Biscuiți**

unt	100 g	ou	1 buc
zahăr	100 g	făină	200 g

Se freacă 100 g de unt cu 100 g de zahăr până se albesc. Se adaugă câteva picături de zeamă de lămâie și un ou ; se

amestecă bine. Se adaugă câte puţin 200 g de făină, până se obţine un aluat omogen. Se întinde o foaie, se taie cercuri cu un păhărel şi se pun pe o tavă unsă cu unt ; se coace într'un cuptor fierbinte, până când biscuiţii se rumenesc.

191. Prăjituri din aluat de biscuiţi

ouă	4 buc	făină	100 g
zahăr pudră	120 g		

Se freacă 4 gălbenuşuri cu ½ de pahar de zahăr pudră, până se albesc. Se bat 4 albuşuri spumă. Se adaugă la gălbenuşuri ¾ de pahar de făină şi se amestecă repede. Se adaugă în două etape albuşurile bătute şi se amestecă întreaga compoziţie (în acelaş sens). Pe o tavă unsă cu unt şi presărată cu făină se aşează cu lingura grămăjoare rotunde de aluat. Se presară cu o sită, zahăr pudră şi se bagă la cuptor (la foc moale). Imediat ce încep să se lase, se scot.

192. Budincă din biscuiţi

(3 porţii)

ouă	3 buc	zahăr pudră	60 g
făină	60 g	unt	6 g

Se freacă 3 gălbenuşuri cu 60 g de zahăr pudră (2 linguri pline), cel puţin ¼ de oră. Se adaugă apoi 60 g de făină de grâu şi 3 albuşuri bătute spumă. Se toarnă compoziţia într'o formă unsă cu unt şi acoperită cu un capac şi se pune în baie de apă pentru o jumătate de oră (pentru ca forma să rămână mereu în apă clocotită până în partea ei superioară, se va adăuga apă fierbinte, pe măsură ce aceasta se evaporează). Se serveşte cu sirop din dulceaţă de smeură : 3 linguri de dulceaţă de smeură se amestecă cu un pahar de apă fierbinte şi se lasă să dea un clocot.

193. Biscuiţi

unt	100 g	bicarbonat	5 g
lapte	150 g	făină de grâu	160 g
zahăr	100 g	făină de cartofi	400 g

Se freacă 100 g de unt până se albeşte, se adaugă ¾ de pahar de lapte, o jumătate de pahar de zahăr pudră, o linguriţă rasă de bicarbonat (nu cu vârf !) şi se amestecă totul bine. Se adaugă un pahar de făină de grâu şi 2 pahare de făină de cartofi. Se amestecă bine pentru a se obţine ŭn aluat omogen. Se pune la rece pentru 1—2 ore. Se întinde apoi o foaie de jumătate de deget grosime şi se taie cu un păhărel sau cu o formă biscuiţi mici care se înţeapă cu furculiţa. Se pun pe o tavă unsă cu unt şi se coc la un foc mijlociu.

194. Prăjitură din făină de ovăs sau crupe

făină	100 g	sare	2 g
crupe	50 g	ou	1 buc
zahăr	30 g	lapte	50 g
unt	10 g		

Se amestecă 100 g de făină, 50 g de crupe, 30 g de zahăr, un praf de sare şi un vârf de cuţit de bicarbonat. Se topesc 5 g de unt şi se amestecă cu un ou bătut şi 2 linguri de lapte ; compoziţia trebue să fie deasă. Se întinde o foaie pe scândura presărată cu făină, se taie cercuri cu un pahar, se pun în tava unsă cu unt şi se coc la foc potrivit 20 de minute.

195. Prăjitură cu ciocolată

zahăr pudră	100 g	ciocolată	50 g
albuşuri	2	cafea	10 g

Se amestecă 2 albuşuri, o jumătate de pahar de zahăr pudră, 50 g de ciocolată rasă, 2 linguriţe de cafea (surogat), până când compoziţia se îngroaşă aşa încât să nu cadă de pe linguriţă. Se pune compoziţia într'o tavă şi se bagă acoperită cu hârtie la cuptor (la foc moale). Prăjitura este gata când se desface uşor de pe tavă.

196. Prăjitură cu nuci

făină	100 g	ouă	5 buc
zahăr	300 g	nuci	2 pahare

Se dau prin maşina de nuci 2 pahare de nuci curăţate, se amestecă cu un pahar jumătate de zahăr pudră frecat cu 5 gălbenuşuri. Se adaugă 100 g de făină şi 5 albuşuri bătute. Se aşează pe o scândură umedă. Se rulează un sul

de o grosime de două degete. Se taie felii groase de un deget și se așează într'o tavă unsă cu unt ; deasupra fiecărei prăjituri se pune o jumătate de migdală curățată.

197. **Budincă de mere**

(4 porții)

mere	400 g	unt	25 g
făină	100 g	lapte	50 g
zahăr	60 g	ou	1 buc
sare	1 g		

Se taie în patru 3—4 mere nu prea mari, se pun să se coacă în cuptor cu o cantitate mică de apă, iar apoi se toarnă peste ele un aluat care se pregătește în felul următor : se amestecă timp de 5—6 minute 100 g de făină, 50 g de zahăr pudră și un sfert de lingură de bicarbonat. Se adaugă 25 g de unt, 2 linguri de lapte încălzit și un ou bătut. Se amestecă totul bine.

Se pune într'o formă unsă cu unt și se coace la cuptor o jumătate de oră.

198. **Budincă de lămâie**

(4 porții)

făină	50 g	sare	1 g
unt	50 g	ou	1 buc
pesmet	100 g	lămâie	1/2
zahăr	75 g	bicarbonat	1 g

Se amestecă 50 g de făină, 50 g de unt, 100 g de pesmet fin, 75 g de zahăr și un praf de sare. Se adaugă un ou bătut, coaja și zeama unei jumătăți de lămâie. Se dizolvă un sfert de linguriță de bicarbonat într'o lingură de apă și se adaugă la compoziție. Se amestecă bine, se pune într'o formă unsă cu unt ; se acoperă cu o hârtie unsă cu unt și se coace în aburi o oră și jumătate.

199. **Șarlotă de mere**

mere	250 g	pâine albă	150 g
unt	20 g	zahăr	15 g
scorțișoară	3 g		

Se curăță 4 mere, se taie fiecare în patru. Se topește o linguriță (5 g) de unt și se aruncă înăuntru merele ; se adaugă zahăr, puțină scorțișoară și o jumătate de pahar de apă. Se unge o formă cu unt (5 g), se căptușește fundul și pereții cu felii de pâine albă, veche, unsă cu unt (10 g), iar la mijloc se pun merele peste care se așează felii de pâine. Se bagă la cuptor. Când pâinea s'a rumenit, se scoate și se pune într'o farfurie.

200. **Turtă dulce cu miere**

zahăr	125 g	făină	200 g
miere	125 g	fructe zaharisite	50 g
bicarbonat	3 g	unt	5 g

Se amestecă 125 g de zahăr tos cu 125 g de miere, se adaugă o treime dintr'o linguriță de bicarbonat și se dizolvă încet cu un pahar de apă fiartă. Pentru aromă, se adaugă 50 g de fructe zaharisite, puțină coajă rasă de lămâie sau portocală. Se pun într'un vas 200 g de făină și se adaugă peste ea lichidul dulce. Se unge o formă adâncă cu unt, se toarnă într'însa compoziția și se bagă la cuptor (la foc moale). Când turta dulce se rumenește, se acoperă cu un capac și se mai ține 10 minute, se scoate apoi și se lasă să se răcească. Se pune pe o scândură și se taie felii.

201. **Turtă dulce cu mentă**

făină	250 g	bicarbonat	5 g
ou	1 buc	praf de amoniu	3 g
lapte	100 g	ulei de mentă	8 picături
zahăr	200 g		

Se pun 2 pahare de făină cernută pe o scândură, se adaugă o linguriță de bicarbonat, o jumătate de linguriță de praf de amoniu și 8 picături de ulei de mentă. Se dizolvă un ou într'o jumătate de pahar de lapte. La mijlocul făinii se face o gropiță în care se toarnă un pahar de zahăr tos și laptele în care s'a dizolvat oul. Se frământă aluatul. Pe scândura presărată cu făină se fac suluri mici de aluat (de trei degete grosime) și se taie în bucăți egale care se dau prin făină, dându-li-se forma de turtă dulce. Se pun apoi pe o tavă în care s'a presărat făină. Se bagă la cuptor, la foc mic de tot. Turtele dulci trebue să aibă o culoare ușor roz.

202. Covrigi „3 troici"

(15 porţii)

făină	500 g	ou	1 buc
zahăr	200 g	scorţişoară	5 g
miere	250 g	cuişoare	5 g
lapte sau apă	200 g	bicarbonat	5 g

Se cern prin sită 3 pahare de făină, se adaugă un ou, un pahar de zahăr, un pahar de miere încălzită, un pahar de apă caldă sau lapte ; se amestecă, se adaugă la aluat o linguriţă de bicarbonat, o linguriţă de scorţişoară pisată şi o linguriţă de cuişoare pisate. Se pot adăuga 50 g de nuci sau fructe zaharisite. Se amestecă totul bine (aluatul trebue să aibă consistenţa unei smântâni). Se pune într'o tavă unsă bine cu unt, se coace la cuptor. Se lasă să se răcească şi se presară cu zahăr pudră, sau se taie în două şi se umple cu piure de fructe. Se poate face şi în „oala minune" (wundertopf).

203. Bezele

albuşuri	3
zahăr pudră	100 g

Se bat bine trei albuşuri şi se adaugă cu atenţie 100 g de zahăr pudră şi coaja unei jumătăţi de lămâie. Se aşează cu o lingură, pe o tavă stropită cu apă rece, grămăjoare cât un ou şi se coc până capătă o culoare galben deschis, la un foc foarte mic. Se scot apoi cu atenţie, cu ajutorul unui cuţit. Se pot păstra timp îndelungat, într'un borcan acoperit.

MÂNCĂRURI CU ZARZAVAT

Zarzavaturile sunt foarte preţioase în alimentaţia copiilor, deoarece conţin o cantitate mare de vitamine şi săruri minerale, în special zarzavaturile verzi.

In alimentaţie trebue întrebuinţate numai zarzavaturile proaspete, bine păstrate. Prânzurile cu zarzavat trebue pregătite chiar înainte de a fi servite.

Inainte de a fi curăţat, zarzavatul trebue bine ales şi spălat. Primăvara, trebue să fim atenţi să nu dăm copiilor mici cartofi care au încolţit. Din cauză că substanţele nutritive preţioase pentru copii se află imediat sub coajă, întâi se vor spăla bine zarzavaturile cu o perie, iar apoi se vor curăţă foarte subţire ; se pot chiar fierbe în coajă, în baie de apă, sau într'o cantitate mică de apă fierbinte, ca să fie înnăbuşite. Nu se permite ca zarzavaturile să fie curăţate cu mult înainte de pregătire, deoarece vitaminele solubile în apă (B şi C), precum şi sărurile minerale, trec în apa rece. Zarzavaturile trebue puse dela început în apă clocotită. Apa în care au fiert zarzavaturile, nu se aruncă, ci se întrebuinţează pentru subţiat sau pentru sos.

Pentru sugari, zarzavaturile fierte se trec printr'o sită când sunt încă fierbinţi. Zarzavaturile odată pasate prin sită nu se mai fierb, ci doar se încălzesc până când ies aburi.

Untul se adaugă la felurile cu zarzavat numai când acestea sunt complect gata.

Zarzavaturile nu se fierb mai mult de o oră. Dacă se fierb într'o cratiţă de nichel, ele se înnegresc.

204. Cartofi (fierţi în aburi)

Se freacă cartofii cu o perie. Se curăţă. Se aşează în fundul cratiţei o sită nu prea mare, se toarnă apoi apă fierbinte, în aşa fel ca aceasta să ajungă până la nivelul unde se află sita. In sită se pun cartofii curăţaţi care vor fierbe astfel în aburi. Se acoperă cratiţa cu capac. Nu se adaugă sare în timpul fiertului.

205. Cartofi fierţi în coajă

Se spală cartofii cu o perie, se pun într'o cratiţă, în aşa fel ca să ajungă până la jumătatea ei, se toarnă peste ei apă rece, se acoperă cu un capac şi se fierb până se moaie (30—40 de minute). Când sunt pe jumătate gata, se sărează. Se scurge apoi apa şi se ţin puţin cartofii pe foc să se usuce, fără capac. Se servesc curăţaţi, cu unt.

206. Piure de cartofi copţi

cartofi	150 g	unt	6 g
lapte	50 g	sare	2 g

Se spală cu peria un cartof mare, se coace la cuptor ; când coaja este încă moale, se scoate cu atenţie miezul, se

trece cartoful prin sită, se amestecă cu un sfert de pahar de lapte fierbinte, în aşa fel ca piureul să aibă consistenţa unei smântâni groase ; se încălzeşte (fără să fiarbă) şi se adaugă o bucăţică de unt.

207. Piure de cartofi cu gălbenuş

cartofi	250 g	lapte	100 g
unt	6 g	gălbenuş	1/6

Se fierb în abur sau se coc în cuptor 250 g de cartofi spălaţi, se curăţă, se pasează fierbinţi prin sită, se pun din nou în cratiţă, se adaugă o jumătate de pahar (100 g) de lapte fierbinte, puţină sare. Se bate bine pentru ca piureul să fie pufos, alb şi fără cocoloaşe. Se freacă untul cu gălbenuşul şi se adaugă la piure când este gata.

208. Piure de cartofi cu roşii

cartofi	200 g	unt	15 g
roşii	50 g		

Se coc la cuptor 2 cartofi nu prea mari, se scoate miezul cu lingura, se sărează şi se amestecă cu furculiţa, cu 15—20 g de unt proaspăt. Peste piure se pun 2 felii de roşii proaspete. Se pune pentru 5 minute la cuptor.

209. Cartofi prăjiţi

cartofi	250 g	sare	2 g
unt	10 g		

Se curăţă cartofii, se taie felii şi se pun, împreună cu 10 g de unt (o linguriţă) şi o jumătate de linguriţă de apă, la cuptor, unde se prăjesc până se moaie.

210. Cartofi umpluţi

cartofi	200—250 g	pătrunjel sau mărar	5 g
gălbenuş	1/2	sare	2 g
unt	8 g		

Se curăţă 2 cartofi netezi, se pun în apă fiartă sărată şi se fierb acoperiţi până sunt pe jumătate gata. Se scot şi li se taie un căpăcel ; se scobeşte miezul cu atenţie, cu o

linguriţă. Se trece miezul prin sită, se adaugă o jumătate de gălbenuş, o linguriţă de unt, puţin pătrunjel verde tocat şi sare. Se freacă totul bine cu o lingură de lemn. Se adaugă sos sau bulion cu care se va stropi deasemenea şi fiecare cartof. Se umplu cartofii cu această umplutură şi se bagă la cuptor într'o formă unsă cu unt.

211. Cartofi umpluţi cu şuncă

cartofi	200 g	unt	10 g
şuncă	30 g	sare	2 g
lapte	50 g		

Se coace la cuptor un cartof mare, rotund şi neted (200 g), se taie un căpăcel, se scobeşte miezul şi se amestecă cu bucăţele de şuncă tăiată în cuburi mici şi cu lapte fierbinte Se umplu cu această umplutură cartofii copţi, se pune deasupra o bucăţică de unt, se presară cu pesmet fin şi se pune la cuptor să se coacă.

212. Cartofi cu sos alb

cartofi	200 g	sare	2 g
unt	12 g	pesmet	2 g
lapte	100 g	mărar	5 g
făină	5 g		

Se fierb 200 g cartofi în coajă. Se pregăteşte un sos alb (reţeta 113). Intr'o formă adâncă, unsă cu unt, se aşează în straturi cartofi curăţaţi, tăiaţi felii, şi sos alb (ultimul strat trebue să fie de sos). Deasupra se pun câteva bucăţele mici de unt, se presară pesmet fin şi se pun la cuptor să se coacă până se rumeneşte. Când se serveşte, se presară deasupra mărar.

213. Turtă de cartofi

cartofi	200 g	unt	10 g
făină	5 g	sare	2 g
smântână	20 g		

Se fierb cartofii în coajă, se curăţă, se trec, cât sunt fierbinţi, prin sită. Se amestecă cu o linguriţă de făină, o linguriţă de unt şi sare, ca să formeze o compoziţie groasă. Se pun

într'o tigaie unsă cu unt și presărată cu făină, se înțeapă cu furculița și se acoperă cu o lingură de smântână ; se bagă la cuptor pentru un sfert de oră.

214. Turtă de cartofi cu varză

cartofi	150 g	pesmet	6 g
varză	100 g	sare	2 g
unt	15 g		

Se fierb separat în apă sărată 100 g de cartofi și 100 g de varză tăiată mărunt. Se amestecă, se sărează. Se pune amestecul într'o formă unsă bine cu unt, iar peste el o lingură de unt desfăcut în bucăți mici ; se presară pesmet fin și se acoperă cu o hârtie unsă cu unt. Se coace la cuptor 20—30 de minute.

215. Cartofi noi cu unt și smântână

cartofi noi	250 g	smântână	20 g
unt	10 g	mărar	5 g
sare	2 g		

Se spală cartofii noi cu o perie, se fierb într'o cantitate mică de apă, se taie felii, iar cei mărunți se lasă întregi. Se pun într'o formă adâncă unsă bine cu unt, se toarnă peste ei smântână fierbinte, care a fost amestecată cu unt topit, se sărează, se bagă la cuptor și se scutură din când în când forma. Când se servește, se adaugă smântână proaspătă și se presară mărar tocat fin.

216. Chifteluțe de cartofi cu sos de ciuperci

		Pentru sos :	
cartofi	200 g	ciuperci uscate	3 g
ou	1/4	făină	3 g
unt	10 g	unt	3 g
pesmet	5 g	smântână	10 g
sare	2 g		

Se fierb 200 g cartofi în apă clocotită, se curăță, se trec prin sită. Se adaugă un sfert de ou, sare, se amestecă, se fac crochete sau chiftele, care se trec prin pesmet fin cu făină și se prăjesc în unt fierbinte. Se servesc cu sos alb sau cu sos de ciuperci.

217. Plăcintă (sau plăcințele) de cartofi cu carne

cartofi	200 g	ou	1/3
carne rasol	40 g	ceapă	5 g
unt	8 g	bulion	20 g
lapte	30 g		

Se fierb cartofii în aburi, se curăță, se trec prin sită, se dizolvă cu lapte, se sărează, se adaugă puțin unt, un ou, se bat ; se pune o jumătate din piure într'o formă unsă cu unt. Deasupra se pune tocătura de carne : carne rasol dată prin mașină, împreună cu ceapă prăjită puțin în tigaie, lăsată să se răcească și amestecată cu un ou tare tocat. Peste umplutură se pune restul de piure, se acoperă cu pesmet, se stropește cu unt și se bagă la cuptor. In loc de o plăcintă se pot face plăcințele. In loc de umplutura de carne, se poate pregăti o umplutură din varză, morcovi, orez, ouă și ciuperci.

218. Piure de morcovi

morcovi	200 g	zahăr	5 g
lapte	100 g	griș	5 g
unt	8 g		

Se curăță morcovii, se taie felii sau de-a-lungul, se acoperă cu apă fierbinte, se adaugă o linguriță de zahăr și o lingură de unt, se pune capacul peste cratiță și se fierbe înnăbușit până se moaie. Se trec prin sită (pentru un copil până la 2 ani). Se sărează, se încălzesc pe mașină cu sos alb. Când piureul este gata, se adaugă smântână.

219. Chiftele de morcovi

morcovi	200 g	lapte	50 g
făină	6 g	zahăr	5 g
unt	12 g	sare	3 g

Se curăță 200 g de morcovi, se taie felii, se toarnă peste ei apă fiartă, în așa fel ca să-i acopere, și se fierb înnăbușit sub capac 25—30 de minute cu 5 g de zahăr. Se trec prin sită, împreună cu o felie de pâine albă, muiată în lapte, se adaugă o cincime dintr'un ou și se fac chiftele (2 buc. pentru o porție), se ung cu albuș, se dau prin pesmet fin și se prăjesc în unt fierbinte.

In loc de pâine, se poate adăuga la morcovii pasați și un sos alb foarte gros.

220. Morcovi gratinaţi

morcovi	200 g	lapte	50 g
unt	10 g	sare	2 g
făină	5 g	zahăr	2 g
ou	1/4		

Se spală 200 g de morcovi, se curăţă, se taie felii, se pun într'o cratiţă şi se toarnă peste ei apă clocotită, astfel încât abia să-i acopere, se fierb înnăbuşit cu zahăr 20 de minute, cratiţa fiind acoperită cu capac. Se pregăteşte un sos alb gros în care se pun morcovii, un sfert de gălbenuş, apoi un albuş bătut spumă, se amestecă, se pun într'o formă unsă cu unt, se presară deasupra pesmet fin, se pun apoi câteva bucăţele mici de unt sau se stropeşte cu unt topit (o jumătate de linguriţă). Se coace la cuptor sau se fierbe în baie de apă.

221. Budincă de morcovi şi mere

morcovi	100 g	ou	1/3
mere	100 g	zahăr	15 g
pâine albă	20 g	unt	6 g
lapte	30 g		

Se spală morcovii cu o perie, se fierb în aburi, se curăţă, se dau prin sită, se amestecă cu un măr crud ras, cu pâine albă muiată în lapte şi sdrobită, cu zahăr, cu un gălbenuş şi un albuş bătut spumă. Se pun într'o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet. Se acoperă cu o hârtie unsă cu unt. Se fierb în baie de apă 40—45 de minute.

222. Chiftele de morcovi, dovlecei sau vinete

făină	30 g	zahăr	5 g
lapte	30 g	ou	1/3
morcovi	50 sau	drojdie	2 g
dovlecei	100 g	unt	10 g

Se pregăteşte aluatul pentru chiftele: 30 g de făină dizolvată în 30 g de lapte, se adaugă 2 g de drojdie, o treime de gălbenuş frecat cu 5 g de zahăr şi se lasă aluatul să

crească. Inainte de prăjire, se adaugă o lingură de morcovi pasaţi, fierţi în aburi, şi un albuş bătut spumă. Se prăjesc în unt fierbinte. Se servesc cu smântână sau unt.

In loc de morcovi, se pot adăuga 100 g de dovlecei cruzi sau vinete curăţate de coajă şi de seminţe şi date prin maşina de tocat carne.

223. Piure de spanac

spanac	200 g	lapte	100 g
zahăr	8 g	smântână	20 g
unt	6 g	sare	2 g
făină	5 g	gălbenuş	1

Se spală 200 g de spanac în câteva ape, se scot codiţele, se lasă pe o sită să se scurgă, apoi se fierbe înnăbuşit în zeama lui, împreună cu o linguriţă de zahăr tos. Când spanacul se moaie (după 10 minute), se dă prin sită. Se pregăteşte pentru dres: se topeşte o linguriţă de unt, se adaugă o linguriţă de făină, se stinge cu jumătate de pahar de lapte sau bulion şi se lasă să fiarbă 15 minute. Se aruncă în sos spanacul dat prin sită, se adaugă sare, se lasă încă odată să dea un clocot.

In spanacul gata se adaugă un gălbenuş crud frecat cu 1—2 linguri de smântână sau lapte şi unt.

224. Piure de conopidă

conopidă	150 g	zahăr	5 g
unt	10 g	lapte	100 g

Se curăţă o conopidă nu prea mare, se taie părţile verzi, se spală în câteva ape şi se pune la fiert în apă clocotită, cu foarte puţină sare şi o bucăţică de zahăr. Când conopida se moaie, se scot părţile albe, iar coceanul se lasă să se usuce în cratiţă şi se sfărâmă cu furculiţa până când devine pufos şi dulceag; se dizolvă în jumătate de pahar de lapte şi o linguriţă de unt şi se bate bine.

Pentru a face un gratin, întreaga masă se pune într'o formă unsă cu unt şi presărată cu pesmet, iar deasupra se pun câteva bucăţele de unt şi se bagă la cuptor.

225. **Conopidă cu unt**

Se spală conopida (pentru a omorî insectele care uneori se află între buchete, se pune pentru un minut în apă clocotită), se desfac codiţele şi frunzuliţele şi se pune la fiert în jumătate de litru de apă clocotită, sărată (jumătate de linguriţă de sare). Când conopida este gata (după 20—25 de minute), se scoate cu lingura de spumă într'o cratiţă mică şi se toarnă peste ea o linguriţă de unt topit, se presară pesmet şi se bagă pentru un minut la cuptor.

226. **Conopidă cu piure de cartofi**

conopidă	100 g	unt	10 g
cartofi	100 g	sare	2 g
lapte	100 g		

Se fierbe conopida în apă sărată, se lasă să se scurgă, se dă prin sită, se adaugă în piure cartofi pasaţi, apoi lapte fierbinte, sare, se încălzeşte din nou pe maşină, bătând cu o furculiţă sau cu telul până ies aburi. Când se serveşte, se adaugă o linguriţă de unt (10 g).

227. **Budincă de conopidă**

conopidă	150 g	unt	10 g
pâine albă	20 g	făină	5 g
lapte	50 g	sare	3 g
ou	1/3		

Se fierbe o conopidă nu prea mare în apă sărată ; se pune pe o sită şi se pasează. Se adaugă o feliuţă de pâine albă muiată în lapte. Se amestecă cu un gălbenuş crud şi un albuş bătut spumă. Se pune într'o formă nu prea mare, unsă cu unt, şi se ţine în baie de apă 20—30 de minute în cuptor sau pe maşină. Când se serveşte la masă, se adaugă sos alb.

228. **Varză (numai tânără, proaspătă)**

varză	200 g	făină	5 g
unt	12 g	sare	2 g

Se spală o jumătate de varză, se scoate coceanul. Se toacă mărunt şi se fierbe înnăbuşit în jumătate de pahar de lapte

tăiat cu apă. Când se moaie, se adaugă 12 g de unt şi se presară o linguriţă de făină, ca să nu se formeze cocoloaşe. Se mai lasă să fiarbă puţin şi se serveşte la masă. Tot astfel se pot prepara şi alte zarzavaturi : gulii, morcovi, conopidă.

229. **Varză gratinată**

varză	200 g	brânză	10 g
unt	15 g	pesmet	6 g
făină	5 g	sare	3 g
lapte	100 g		

Se taie o varză nu prea mare în patru bucăţi, se scot coceanul şi cotoarele, se opăreşte, se fierbe în apă clocotită, puţin sărată, se scoate pe o sită ca să se scurgă, se toacă mărunt, se amestecă cu un sos alb gros, se sărează, se încălzeşte din nou. Se pune într'o formă unsă cu unt, se presară deasupra o linguriţă de brânză rasă şi pesmet. Se pun deasupra câteva bucăţele de unt şi se bagă la cuptor până se rumeneşte puţin. Se poate adăuga un sfert de ou tare, tocat mărunt.

230. **Chiftele de varză proaspătă**

varză	200 g	lapte	50 g
ceapă	10 g	ou	1/4
unt	12 g	pesmet	5 g
făină	5 g	sare	3 g
zahăr	2 g		

Se toacă mărunt 200 g de varză proaspătă. Se pune varza în apă clocotită, se lasă să fiarbă, apoi se scoate pe sită. Se pune într'o cratiţă o linguriţă de unt, se aruncă deasupra ceapă tăiată felii şi se lasă să se rumenească până capătă o culoare galben deschis, se stoarce varza şi se fierbe înnăbuşit până se moaie, amestecând pentru ca să-şi păstreze culoarea albă ; se lasă să se răcească.

Se pregăteşte într'o cratiţă un sos alb gros (vezi reţeta 109). Se toarnă peste el varza, un sfert de gălbenuş, se lasă să se răcească ; se presară făină pe o scândură pe care se scoate întreaga compoziţie ; se împarte în două şi se fac chiftele unse cu albuş şi tăvălite în pesmet fin ; se prăjesc în unt fierbinte.

231. **Varză şi alte zarzavaturi verzi**

Se curăţă şi se spală varza. Se pune în apă clocotită, se acoperă cu capac şi se lasă să fiarbă nu mai mult de 5 minute. Se scurge apa, şi se pune din nou varza în cratiţă, se acoperă cu un pahar de apă clocotită, se acoperă cu capac, şi se înnăbuşe la foc moale ½ — ¾ de oră, până când se moaie. Tot astfel se pregătesc toate zarzavaturile verzi, deoarece în acest mod se păstrează în zarzavaturi şi sărurile minerale. Când se fierbe după metoda obişnuită, sărurile minerale se aruncă împreună cu apa în care au fiert zarzavaturile.

232. **Fasole (piure)**

(pentru copiii peste 2 ani)

Se aleg 50 g de fasole uscată, se moaie de cu seară în apă rece. In ziua următoare se pun să fiarbă în aceeaşi apă (nu trebue să fie apă prea multă). Când fasolea se moaie, se adaugă sare. Se pasează prin sită ; se adaugă 12 g de unt, se încălzeşte şi se serveşte ca garnitură.

233. **Amestec de zarzavaturi**

cartofi	80 g	conopidă	50 g
gulii	50 g	făină	5 g
morcovi	100 g	lapte	50 g
mazăre verde	30 g	zahăr	5 g
unt	8 g	sare	3 g

Se curăţă 100 g de zarzavaturi tinere (morcovi, napi), se taie cubuşoare şi se pun în apă clocotită, sărată, se adaugă o jumătate de linguriţă de zahăr. Când zarzavaturile sunt pe jumătate gata, se adaugă 80 g de cartofi tăiaţi felii şi 30 g de mazăre verde. Se fierbe acoperit cu o cantitate mică de apă. Se pregăteşte un sos din o jumătate de linguriţă de unt, o linguriţă de făină, o jumătate de pahar de lapte. Se fierbe sosul 20 de minute, se toarnă peste zarzavaturi, se lasă să mai fiarbă puţin împreună. Când sunt gata, se adaugă 20 g de smântână groasă şi unt.

234. **Sos de gulii**

gulie	1 buc.	zahăr	5 g
unt	12 g		

Se curăţă şi se taie în cubuşoare mici o gulie tânără, nu prea mare şi se îndepărtează toate părţile fibroase şi tari ; se pune la foc turnând peste ea o cantitate nu prea mare de apă fierbinte, se fierbe înnăbuşit până se moaie. Se adaugă 12 g de unt, o jumătate de linguriţă de zahăr, sare şi se înnăbuşe încă 5 minute. Se poate adăuga puţin sos alb.

235. **Gulie coaptă**

gulie	150 g	unt	10 g

Se spală o gulie, se bagă la cuptor să se coacă până se moaie (2—3 ore). Se curăţă gulia coaptă, se taie felii şi se serveşte cu unt.

Pentru copiii mici de tot, se curăţă, se trece prin sită şi se serveşte amestecată cu unt.

236. **Mazăre verde (neconservată)**

mazăre verde	½ pahar	făină	3 g
apă	50 g	zahăr	10 g
lapte	30 g	pătrunjel verde	3 g
unt	10 g		

Se pune o jumătate de pahar de mazăre verde curăţată, în jumătate de pahar de apă sărată, se adaugă o jumătate sau o bucată de zahăr cubic şi o jumătate de lingură de pătrunjel verde. Se înnăbuşe în cratiţa acoperită, până se moaie. Când e gata se adaugă 10 g de unt. Se poate drege cu o jumătate de linguriţă de făină dizolvată în două linguri de lapte şi se lasă să mai fiarbă 10 minute.

237. **Piure de linte**

linte	50 g	zahăr	3 g
gălbenuş	1	sare	0,5 g
bulion	45 g		

Se aleg 50 g de linte, se spală în apă rece, se acoperă cu apă, se lasă să fiarbă şi se scurg pe o sită. Se acoperă din nou cu apă rece şi se fierb până se moaie, acoperite. Se pasează prin sită, se adaugă un gălbenuş, dizolvat în 3 linguri de bulion, sare, puţin zahăr, se amestecă bine şi se pune în aburi la cuptor.

238. Salată de zarzavat de vară
(Vinegretă)

cartofi	100 g	roşii	30 g
morcovi	30 g	măr	50 g
gulii	30 g	castravete	50 g
sfeclă	50 g	smântână	20 g
zahăr	5 g	lămâie	1/20 buc.

Se curăţă zarzavaturile tinere (morcovi, napi, sfeclă), se taie cubuşoare, se fierb într'o cantitate mică de apă clocotită ; sfecla se fierbe separat. Când zarzavaturile sunt pe jumătate gata, se adaugă cubuşoare de cartofi. Se taie deasemenea un castravete curăţat, un măr ionatan, o roşie, se sărează, se amestecă totul împreună şi se serveşte cu sos (vezi reţeta 242).

239. Salată de roşii şi cartofi

cartofi	200 g	ou	1/2
roşii	100 g	smântână	20 g
mazăre verde	50 g	mărar	5 g

I. Se fierb cartofii în aburi, se curăţă, se taie felii. Se curăţă roşia de coajă, se taie felii, scoţând seminţele ; se toacă mărunt o jumătate de ou fiert tare, se amestecă totul împreună, se sărează, se adaugă mărar. Se toarnă deasupra 20 g de smântână.

II. Se taie cartofii şi roşia în cubuşoare, se amestecă cu mazărea fiartă în apă clocotită sărată ; se drege cu un gălbenuş crud, amestecat cu smântână.

240. Vinete

vinete	150 g	smântână	20—25 g
roşii	50 g	mărar	5 g
făină	10 g	sare	3 g
unt	12 g		

Se curăţă de coajă o vânătă nu prea mare, se scot seminţele, se taie felii, se dă prin făină şi se prăjeşte în unt fierbinte. Feliile de vânătă prăjite se pun într'o cratiţă, se adaugă roşiile tăiate felii, curăţate de pieliţe şi seminţe. Se sărează, se acoperă şi se înnăbuşă la cuptor ¾ de oră. Cu 10 minute înainte de a se servi, se adaugă 2 linguri de smântână şi pătrunjel verde sau mărar tocat mărunt.

241. Roşii umplute

roşii	100 g	unt	6 g
ou	1	lapte	50 g
făină	5 g	brânză	10 g

Se iau roşii bine coapte, nu prea mari, şi se taie deasupra un căpăcel. Se scot seminţele, zeama, se sărează, se pun într'o tigaie unsă cu unt şi se coc după ce se umplu cu următoarea compoziţie :

I. Un ou tare, tăiat mărunt, se amestecă cu sos alb şi mărar. Deasupra se presară brânză rasă, nu prea sărată, şi se pune o bucăţică de unt. Se coace.

II. Se fierbe o lingură de orez, se amestecă cu unt şi cu un ou tare (sau brânză rasă). Se umplu cu această compoziţie roşiile crude şi se coc.

242. Salată verde

salată	50 g	gălbenuş	1/2
mărar	5 g	zahăr	3 g
smântână	20 g	zeamă de lămâie	4 g

Se desfac frunzele dela 50 g de salată verde, se taie părţile mai groase, se spală în câteva ape, punând cratiţa cu salată sub robinet pentru a îndepărta nisipul. Se pune pe sită şi se opăreşte. Inainte de a se servi, se drege cu următorul sos : se freacă o jumătate de gălbenuş crud cu o lingură de smântână, se adaugă sare, o jumătate de linguriţă de zahăr pudră, câteva picături de zeamă de lămâie, o jumătate de linguriţă de mărar tocat. Se amestecă cu salata.

243. Salată de castraveţi

Se curăţă un castravete verde, se taie în felii foarte subţiri, se sărează cu o oră înainte şi se lasă acoperit. Inainte de a se servi, se presară mărar tocat mărunt.

244. Dovleac

dovleac	200 g	zahăr	6 g
apă	200 g	lapte	100 g
crupe	50 g	unt	6—8 g
ou	1/2		

Se curăţă 200 g de dovleac, se taie cubuşoare, se opăresc cu un pahar de apă clocotită, se adaugă o linguriţă de zahăr tos, se fierbe acoperit o oră, o oră şi jumătate, se adaugă crupe (griş, mei, orez). Se fierbe încă o jumătate de oră, se adaugă jumătate de pahar de lapte, se lasă să fiarbă totul împreună, se sărează, se adaugă 6—8 g de unt. Se poate face şi gratin: se adaugă la compoziţia puţin răcită o jumătate de ou, se pune totul într'o formă unsă cu unt şi se coace la cuptor.

PREPARATE DULCI

245. **Fructe crude**

Fructele trebue alese coapte, nestricate, neînghеţate. Se recomandă să se dea copiilor în fiecare zi 100 g fructe odată pe zi sub formă crudă.

246. **Măr copt**

Se spală un măr de mărime mijlocie, se înţeapă în câteva locuri, se pune într'o tigaie al cărei fund e acoperit cu apă. Se coace până se moaie.

247. **Măr copt cu zahăr**

mere	100—150 g	zahăr	10 g

Se spală un măr (renet, ionatan), se scoate căsuţa cu sâmburi, se pune într'o tigaie cu puţină apă pe fund, iar în găurica făcută în măr se pune zahăr tos (o linguriţă). Se coace până e gata.

248. **Piure de mere**

mere	150 g	zahăr	25 g
apă	100 g		

Se taie mărul bucăţele, se acoperă cu o jumătate de pahar de apă fiartă, se lasă să fiarbă acoperit. Se trece prin sită, se adaugă o lingură de zahăr şi se fierbe până la consistenţa unui piure.

249. **Spumă de mere**

mere	100—150 g	biscuiţi	2 buc.
zahăr	25 g	albuş	1

Se coace un măr mare, se trece prin sită. Se bate bine un albuş, se adaugă treptat o lingură de zahăr, şi mărul ras; se bate până când întreaga masă este pufoasă şi are o culoare deschisă. Se poate adăuga o lingură de făină de biscuiţi făcută din biscuiţi uscaţi.

250. **Prune uscate**

Se spală 100 g prune uscate, se acoperă cu apă clocotită. Se lasă în apă pentru 24 de ore.

251. **Fructe uscate**

Copiilor mai mari de 3 ani li se pot da fructe uscate muiate. Se spală de cu seară în câteva ape (apă clocotită), caise uscate, prune sau piersici. Se acoperă cu o cantitate mică de apă clocotită şi se lasă până a doua zi. Se pot da astfel de fructe muiate copiilor în loc de compot.

CHISELURI, COMPOTURI

252. **Chisel de coacăze sau de alte fructe**

coacăze	50 g	făină de cartofi	10 g
zahăr	30 g	apă	200 g

Se spală în apă clocotită şi se curăţă 50 g de coacăze roşii (sau coacăze roşii amestecate pe jumătate cu coacăze negre).

Se zdrobesc cu lingura şi se scoate o linguriţă de zeamă proaspătă, care se păstrează pentru a se adăuga la sfârşit. Fructele strivite se acoperă cu un pahar de apă, se încălzesc până la fierbere (să nu fiarbă), şi se trec printr'un tifon. Se măsoară acest decoct şi dacă este mai puţin de un pahar, se adaugă apă până la un pahar. Se scoate un sfert de pahar din această zeamă pentru a dizolva făina de cartofi, iar trei sferturi de pahar se pun din nou pe foc cu 3 linguri de zahăr tos. Imediat ce dă în clocot, se adaugă, amestecând bine, o

linguriță de făină de cartofi plină cu vârf, dizolvată în zeama răcită. Se lasă să dea 1—2 clocote (nu mai mult) și se toarnă într'un vas de porțelan.

Când chiselul s'a răcit puțin, se poate adăuga picătură cu picătură, zeamă proaspătă de coacăze. Se amestecă bine.

Tot astfel se poate prepara chisel de vișine, fragi, smeură.

253. Chisel de lapte

lapte	200 g	zahăr	30 g
făină de cartofi	10 g	gălbenuș	1/6

Se fierbe un pahar de lapte cu o lingură de zahăr tos. Se dizolvă făina de cartofi cu lapte rece și se pune în laptele clocotit (se ține cratița pe marginea mașinii), se lasă să dea un clocot. Se freacă 1/6 gălbenuș cu 10 g de zahăr și se toarnă peste el chiselul gata, puțin răcit.

254. Cremă de zahăr ars

lapte	200 g	făină de cartofi	10 g
apă	30 g	zahăr	30 g

Se fierbe un pahar de lapte. Se pune într'o tigaie o lingură de zahăr tos, se lasă zahărul să se topească și să se rumenească, se adaugă 2 linguri de apă, se fierbe siropul și se adaugă în laptele clocotit. Se dizolvă făina de cartofi în lapte rece, se toarnă în laptele fierbinte și se lasă să dea un clocot.

255. Chisel de ovăz

apă	50 g	lapte	150 g
făină de ovăz	15 g	zahăr	25 g

Se freacă făina de ovăz cu un sfert de pahar de lapte, se adaugă restul laptelui, se fierbe 10 minute, se adaugă 20 g de zahăr. La sfârșit se adaugă puțin zahăr ars (5 g).

256. Chisel de mere

apă	150 g	zahăr	25 g
mere	100 g	făină de cartofi	8 g

Se taie un măr (ionatan) în patru bucăți, se acoperă cu apă clocotită și se fierbe acoperit. Când dă în fiert, se trage

cratița pe marginea mașinii, pentru ca mărul să se înnăbușe. Când merele au fiert (după 15—20 de minute) se pun pe o sită, se pasează, iar zeama se pune din nou, împreună cu zahărul, pe mașină, păstrând o mică parte pentru dizolvarea făinii de cartofi. Când această zeamă fierbe, se adaugă, amestecând, făina de cartofi dizolvată în zeamă răcită. Se lasă să fiarbă, se adaugă merele pasate, se amestecă și se pune într'o ceașcă de porțelan. In loc de făină de cartofi se pot întrebuința 15 g de griș.

257. Chisel de fructe uscate

apă	200 g	fructe uscate	50 g
zahăr	20 g	făină de cartofi	10 g

Se spală fructele uscate și se lasă să stea în apă rece cu 2—3 ore înainte de preparare. Se fierb acoperite o jumătate de oră. Pentru copiii mici de tot, chiselul se face numai cu apa de fiertură. Pentru copiii mai mari se trec prin sită fructele moi (caisele, piersicile). Perele, merele uscate, vișinile nu se servesc ; se întrebuințează doar zeama lor.

258. Compot de mere

(2 porții)

mere	200 g	lămâie	1/4
zahăr	50 g		

Se curăță două mere nu prea mari, se freacă cu felii de lămâie ca să nu se înnegrească, se taie fiecare măr în opt, se scot căsuțele cu sâmburi, se pun merele în apă clocotită, se adaugă 50 g de zahăr tos și se fierb acoperite până se moaie. Imediat ce se moaie, se scot într'o ceșcuță de porțelan, siropul se mai fierbe puțin, se adaugă zeama dela un sfert de lămâie și se toarnă peste mere.

259. Compot de pere

pere	150 g	lămâie	o felie
zahăr	30 g		

Se curăță perele (se aleg pere necoapte, speciale pentru fiert), se taie în patru, se scot căsuțele cu sâmburi. Se fierbe un sirop din jumătate de pahar de apă, o lingură de zeamă

de lămâie, 30 g de zahăr şi se pun într'însul perele. Se fierb pe foc mic, acoperite până se moaie. Se scot pe o farfurie ; siropul se mai fierbe puţin pentru ca să se îngroaşe şi se toarnă peste pere ; se serveşte cald sau rece.

260. **Compot de vişine**

vişine . . . . . 100 g zahăr . . . . . 30 g
apă . . . . . 200 g

Se fierb acoperite 100 g de vişine fără sâmburi, cu un pahar de apă şi 30 g de zahăr tos, până când fructele se moaie şi nu mai sunt acre.

261. **Compot de caise**

caise . . . . . 100 g zahăr . . . . . 25 g

Se taie pe jumătate 4 caise coapte, se scot sâmburii, se fierb într'o jumătate de pahar de apă cu 3 linguriţe de zahăr, până se moaie. Pentru copiii mai mari se pot sparge sâmburii, se scoate miezul, se curăţă de coajă şi se fierbe împreună cu caisele.

262. **Compot de gutui**

gutui . . . . . 100 g zahăr . . . . . 40 g

Se spală o gutuie mare, se pune în apă clocotită şi se fierbe până se moaie. Se scoate şi se bagă în apă rece. Când se răceşte, se taie în patru, se curăţă de coajă, se scoate miezul, se bagă într'un sirop clocotit făcut dintr'o jumătate de pahar de apă şi 2 linguri de zahăr.

Se fierbe până când gutuia devine transparentă şi siropul se îngroaşă. Se serveşte cald.

Se poate trece gutuia prin sită şi se serveşte sub formă de piure.

263. **Compot de coacăze**

coacăze . . . . . 80 g zahăr . . . . . 30 g

Se spală 80 g de coacăze roşii. Se face un sirop : se fierbe jumătate de pahar de apă cu 30 g (3 linguriţe) de zahăr tos.

Se scoate spuma dela zahăr. Se aruncă coacăzele în siropul clocotit. Se lasă să dea 2—3 clocote şi se scoate într'o farfurie de porţelan.

264. **Compot de prune**

prune . . . . . 100 g zahăr . . . . . 30 g

Se spală 100 g de prune coapte, se înţeapă cu un ac. Se pun în apa clocotită. Când se moaie, se scot, se îndepărtează sâmburii, se dau prin sită. Se adaugă 30 g de zahăr şi se fierbe din nou până capătă consistenţa dorită. Se subţiază piureul cu apa în care au fiert prunele.

Pentru copiii mai mari se pot fierbe prunele, se taie în jumătate, se curăţă de coajă şi se scot sâmburii ; în sirop se adaugă zahărul şi se lasă prunele să dea un clocot împreună cu siropul.

265. **Compot de prune uscate**

prune uscate . . . . 50 g lămâie 1/4
zahăr . . . . . 30 g făină de cartofi . . . 5 g

Se moaie în apă, de cu seară, 50 g de prune uscate (fără sâmburi). In ziua următoare se pun la fiert în aceeaşi apă (1 pahar) cu 30 g de zahăr şi coaja unui sfert de lămâie. Când prunele au fiert, se scot, iar în sirop se toarnă o linguriţă de făină de cartofi dizolvată în zeama răcită. Se mai lasă să dea un clocot. Se toarnă peste prune o linguriţă de zeamă de lămâie.

Sau : se dau prin sită prunele fierte, se amestecă cu albuşul bătut spumă, îndulcit, se pun pe o farfurie unsă cu unt şi se coc la cuptor (10 minute).

266. **Compot de portocale şi lămâi**

portocale . . . . . 1 buc. zahăr . . . . . 50 g
lămâie . . . . . 1/2 buc.

Se curăţă o portocală şi o jumătate de lămâie, se taie felii, (de-a-curmezişul), se scot sâmburii. Se fierbe un sirop din 2 linguri (50 g) de zahăr tos şi 3 linguri de apă. Când siropul se răceşte, se toarnă peste feliile de portocală aranjate într'un vas de sticlă. Se lasă să stea 2—3 ore.

267. **Amestec de fructe**

pere	1 buc.	struguri	60 g
caise	2 buc.	zahăr	100 g
piersici	2 buc.	gelatină	8 g

Se curăţă pere, caise, piersici (coapte), se pun într'un sirop clocotit, făcut din două pahare de apă şi o jumătate de pahar de zahăr, se lasă să dea 1—2 clocote, se scot într'un vas, se lasă să se răcească, se taie în 4, se scot căsuţele cu sâmburi, se pun într'o formă mică (se pot adăuga câteva boabe de struguri fără coajă şi sâmburi). Se moaie 3 foi de gelatină în apă rece, se storc şi se bagă în siropul fierbinte în care au fiert fructele. Când gelatina s'a topit, se lasă siropul să se răcească puţin şi se acoperă cu el fructele. Se lasă să stea 2—3 ore într'un loc rece.

JELEURI

268. **Jele de coacăze roşii sau cliucvă**

fructe	50 g	gelatină	o foaie
apă	200 g	zahăr	30 g

Se spală 50 g de fructe cu apă clocotită, se zdrobesc cu lingura, se scoate o linguriţă de zeamă, care apoi se va adăuga la jele când este gata. Fructele stoarse se acoperă cu un pahar de apă clocotită şi se încălzesc până dau în fiert; se pun pe o sită şi se toarnă apa de câteva ori peste ele. Se moaie foaia de gelatină pentru o oră în apă rece. Se pune apa de fiertură împreună cu zahărul pe maşină, şi se pune înăuntru gelatina stoarsă. Se lasă să dea în fiert, amestecând mereu. Se trece jeleul printr'un tifon şi se toarnă într'o formă care a fost clătită cu apă fiartă. Se lasă să se răcească puţin şi se adaugă zeama proaspătă păstrată la început. Se pune la rece.

269. **Pere în jele**

pere	150 g	jele de coacăze roşii	30 g
zahăr	30 g	migdale	10 g

Se curăţă perele, se freacă cu lămâie, se fierb într'un sirop făcut din jumătate de pahar de apă şi 30 g de zahăr tos, până se moaie. Se scot pe o farfurie; se lasă să se răcească; se acoperă cu 2 linguri de jele de coacăze roşii.

270. **Jele de lămâie**

(5 porţii)

lămâie	1 buc.	gelatină	3 foi
zahăr	200 g	apă	500 g

Se opăreşte o lămâie de mărime mijlocie, se taie de-a-curmezişul în două, se stoarce zeama cu o presă de lămâie (dintr'o lămâie se obţin 30—40 g de zeamă). Se rade coajă de lămâie şi se pune în apă clocotită (0,5 litri). Se adaugă un pahar de zahăr. Se pun la fiert împreună cu gelatina muiată în prealabil. Se strecoară, se lasă puţin să se răcească, se adaugă zeama de lămâie, se strecoară, se toarnă în 5 forme şi se pune la ghiaţă sau pe zăpadă pentru 1—2 ore.

Tot astfel se pregăteşte jeleul de portocale şi mandarine.

271. **Jele de lapte**

frişcă	1/2 pahar	gelatină	2 foi
zahăr	60 g	lămâie	1/4

Se fierb împreună o jumătate de pahar de frişcă, 60 de g zahăr tos, un sfert din coaja unei lămâi, apoi se strecoară şi se răceşte. Se moaie 2 foi de gelatină, se storc, se dizolvă într'o lingură de apă fierbinte, se strecoară şi se adaugă la lapte; se adaugă o jumătate de lingură de zeamă de lămâie; se amestecă, se toarnă în păhărele şi se lasă să se răcească.

272. **Jele de mere**

mere	200 g	gelatină	o foaie
apă	100 g	zeamă de lămâie	5 g
zahăr	30 g		

Se spală 200 g de mere, se taie fiecare măr în opt, se acoperă cu o jumătate de pahar de apă, se lasă să fiarbă, se trec prin sită când sunt încă fierbinţi, se adaugă 30 g de

zahăr, se pun din nou să fiarbă. Se moaie o foaie de gelatină în apă rece, se stoarce, se dizolvă în puţină zeamă fierbinte dela piureul de mere. Se adaugă la piure, se mai pune o linguriţă de zeamă de lămâie şi se toarnă totul într'un vas de sticlă. Se lasă să se răcească. Se serveşte cu lapte rece sau frişcă.

273. Jele de rubarbă

(2 porţii)

rubarbă	200 g	gelatină	o foaie
apă	200 g	frişcă	10 g
zahăr	60 g		

Se fierb 200 g de rubarbă curăţată şi tăiată, într'un pahar de apă, cu 60 g de zahăr tos (2 linguri) se trec prin sită. Se moaie o foaie de gelatină, se stoarce, se dizolvă în siropul fierbinte de rubarbă, se amestecă cu rubarba pasată şi cu o lingură de frişcă. Se încălzeşte amestecul (fără să fiarbă) şi se pune într'un vas în care se lasă să se răcească. Se serveşte cu frişcă.

S P U M E

274. Spumă de mere

mere	2 buc.	zahăr	25—30 g
apă	50 g	zeamă de lămâie	5 g

Se spală 2 mere ionatane, coapte, nu prea mari, se înţeapă cu furculiţa, se pun într'o tigaie pe fundul căreia se toarnă un sfert de pahar de apă, se bagă la cuptor. Când merele s'au copt, se trec fierbinţi prin sită, se adaugă la piureul fierbinte o lingură de zahăr tos (25—30 g) şi se freacă cu lingura până când compoziţia devine pufoasă şi albă. Este mai bine să se adauge o jumătate de linguriţă de zeamă de lămâie.

275. Spumă de mere cu griş

mere	1 buc.	zahăr	25 g
apă	200 g	griş	15 g

Se fierbe un măr într'un pahar de apă clocotită. Se scoate pe sită. În apa de fiertură se fierb 15 g de griş (2 linguriţe), amestecând 15 minute. Se adaugă 25 g de zahăr, se dă mărul prin sită. Se bate pe ghiaţă până când spuma devine pufoasă şi albă. Se mai lasă pe ghiaţă încă 1—2 ore.

276. Spumă de griş cu cliucvă

griş	15 g	zahăr	35 g
cliucvă	30 g	apă	200 g

Se alege cliucva, se spală, se pune pe sită şi se opăreşte, se sdrobeşte, se stoarce dintr'însa o linguriţă de zeamă proaspătă, printr'un tifon opărit. Fructele stoarse se acoperă cu un pahar şi jumătate de apă fierbinte, se pun pe maşină, se încălzesc până ies aburi, se pun pe sită şi se toarnă apa de fiertură de câteva ori peste fructe. Această apă se pune la fiert, se fierbe într'însa grişul 20—25 de minute, se scoate de pe maşină, se adaugă zahărul. Se bate cu telul pe ghiaţă sau zăpadă, până când compoziţia devine albă şi deasă. La sfârşit se adaugă zeama proaspătă. Se serveşte cu sirop de fructe

277. Spumă de portocale şi lămâi

portocală	1 buc.	zahăr	50 g
lămâie	1/2	gelatină	5 g

Se stoarce zeama dela o portocală şi dela o jumătate de lămâie. Se dizolvă 3 foi de gelatină muiate în apă rece, într'un sfert de pahar de apă clocotită. Se fierb 50 g de zahăr cu o jumătate de pahar de apă, se adaugă gelatina dizolvată şi zeama de portocală sau lămâie. Se lasă să se răcească, se bate cu telul la rece până când masa devine pufoasă şi albă. Se pune în farfurioare, se ţine în apă rece sau în zăpadă 2—3 ore, pentru ca spuma să se întărească. Se serveşte în aceleaşi farfurioare.

278. Spumă de ciocolată

(2 porţii)

ciocolată	50 g	lapte	250 g
zahăr	50 g	gelatină	2 foi
ouă	2 buc	frişcă	1/2 pahar

Se amestecă 50 g de ciocolată rasă şi 50 g de zahăr cu 2 ouă bătute şi 250 g de lapte. Se pune pe maşină, amestecând într'una, până când se obţine o masă uniformă. Se adaugă 2 foi de gelatină dizolvată, se lasă să se răcească. Când începe să se îngroaşe, se bate o jumătate de pahar de frişcă până devine spumoasă şi se adaugă în masa răcită câte o linguriţă, bătând bine până se îngroaşe întreaga compoziţie. Se pune într'o formă şi se aşează în zăpadă.

GRATINURI, SUFLEURI

279. **Mere gratinate**

mere	150 g	unt	10 g
zahăr pudră	20 g		

Se curăţă şi se taie felii un măr dulce. Se pun feliile de măr într'o tigaie nu prea mare, unsă cu unt, se pun câteva bucăţele de unt, se presară zahăr pudră, se aşează apoi celelalte feli, se adaugă unt şi zahăr pudră. Se bagă la cuptor, la foc mare.

280. **Sufle de portocale**

portocale	1/2	unt	25 g
zahăr	25 g	făină	10 g
lapte	200 g	ou	1 buc

Se topesc într'o cratiţă 2 linguriţe de unt (20 g), se adaugă o linguriţă rasă de făină, se amestecă totul pe foc pentru ca făina să se unească cu untul, dar să nu fiarbă. Se adaugă puţină sare, o lingură de zahăr, apoi puţin câte puţin, un pahar de lapte. Se amestecă pe maşină 20 de minute. Se rade coaja unei jumătăţi de portocală şi se toarnă zeama stoarsă dela o jumătate de portocală. Se amestecă până începe să fiarbă. Se scoate de pe foc, se adaugă un gălbenuş, se lasă să se răcească, se adaugă apoi cu atenţie albuşul bătut spumă. Se pune într'o formă unsă cu unt. Se bagă la cuptor pentru 20 de minute.

281. **Sufle de albuş**

zahăr	100 g	dulceaţă	20 g
albuşuri	4		

Se freacă o jumătate de oră 2 albuşuri, 100 g de zahăr pudră şi o lingură plină de dulceaţă. Când masa devine foarte spumoasă, se mai bat două albuşuri şi se adaugă cu atenţie la compoziţie. Se pune totul într'o farfurie de porţelan unsă cu unt; se coace la cuptor la foc moderat.

SUPE DULCI

282. **Supă de afine**

afine	50 g	făină de cartofi	5 g
zahăr	25 g		

Se aleg 50 g de afine proaspete, coapte, se spală, se acoperă cu un pahar de apă clocotită, se pun pe maşină să fiarbă. Când încep să fiarbă, se adaugă o linguriţă de zahăr (25 g), se lasă să mai dea un clocot şi se adaugă o linguriţă rasă de făină de cartofi (5 g) dizolvată într'un sfert de pahar de zeamă de afine răcită. Se mai lasă să dea un clocot.

283. **Supă de mere cu orez**

mere	150 g	zahăr	30 g
orez	20 g	scorţişoară	4 g

Se coace un măr ionatan, se dă prin sită. Se pune la fiert un pahar de apă cu o bucăţică mică de scorţişoară şi 5 g de zahăr, se fierbe în această apă o lingură de orez. Când orezul s'a muiat, se trece încă fierbinte prin sită şi se amestecă cu mărul pasat, se adaugă o lingură de zahăr pudră, se bate bine cu telul, se lasă să se încălzească până ies aburi, bătând mereu, pentru ca supa să fie fără cocoloaşe. Supa de mere trebue să aibă consistenţa unui chisel.

Tot astfel se pregăteşte şi supa de caise.

284. **Supă de prune uscate şi griş**

prune uscate	50 g	zahăr	30 g
griş	20 g	migdale	10 g

Se moaie de cu seară 50 g de prune uscate într'un pahar cu apă rece. Se fierb în ziua următoare în aceeaşi apă, acoperite, până se moaie. Se trec printr'o sită deasă, se subţiază cu apă clocotită până la volumul iniţial, adică până

la un pahar, se lasă din nou să dea în clocot, se presară o lingură de griș, se fierbe 30—40 de minute, se adaugă o lingură de zahăr.

CREME

285. Șodou

gălbenuș	1	zahăr	35 g

Se freacă un gălbenuș cu o linguriță 20 de minute, adăugând puțin câte puțin 35 g de zahăr pudră (2 linguri mari, rase). Se șterg cu atenție marginile paharului sau se varsă totul într'un pahar curat. Se poate adăuga o linguriță de zeamă de lămâie sau portocală sau o jumătate de pahar de lapte clocotit.

286. Cremă de ciocolată
(2 porții)

lapte	250 g	cacao	5 g
ciocolată	50 g	zahăr	25 g
griș	20 g		

Se adaugă în 250 g de lapte clocotit, amestecând, 50 g de ciocolată rasă, 5 g de cacao, 25 g de zahăr și 20 g de griș. Se fierbe, amestecând 20 de minute. Se toarnă într'o ceașcă de porțelan, se lasă să se răcească și se servește cu lapte rece.

287. Cremă fiartă
(3 porții)

lapte	500 g	zahăr	100 g
ouă	4 buc		

Se fierbe un sfert de oră 500 g de lapte, coaja unei jumătăți de lămâie și o jumătate de pahar de zahăr tos, se scoate apoi de pe foc și se strecoară. Se bate un albuș la care se adaugă câte 4 gălbenușuri bătute. Se adaugă câte puțin, amestecând într'una, laptele cald, se pune pe mașină și se amestecă până când crema începe să se îngroașe. Înainte de a începe să fiarbă, se scoate de pe foc, se pune într'o compotieră, se lasă să se răcească. Dacă această cremă se pune la înghețat, se obține înghețată.

288. Cremă de frișcă

frișcă	100 g	zahăr pudră	30 g
gelatină	2 g		

Se bate o jumătate de pahar de frișcă deasă la rece, într'un vas de porțelan, până când devine deasă și pufoasă. Se adaugă 30 g de zahăr pudră cernut, 2 g de gelatină muiată în apă rece, stoarsă și dizolvată într'un păhărel de apă clocotită și răcită. Se amestecă totul cu atenție. Se pune într'o formă udată cu apă și se lasă la rece.

289. Cremă la cești
(2—3 porții)

lapte	200 g	ouă	2
zahăr	30 g	unt	10 g

Se fierbe un pahar de lapte cu 3 lingurițe de zahăr (30 g). Se bat bine 2 ouă, se adaugă câte puțin laptele răcit. Se ung 2—3 cești cu unt, se umplu vârf cu crema pregătită. Se pun într'o tigaie pe fundul căreia s'a turnat apă fierbinte. Se ține în această baie de apă pe foc mic, aproximativ o jumătate de oră. Trebue să fim atenți să nu fiarbă crema. Se lasă să se răcească în aceeași apă și se servește în aceleași cești. Se poate face tot astfel cremă de ciocolată, fierbând laptele cu o jumătate de tabletă de ciocolată și cu zahăr.

290. Cremă rară de turnat
(3 porții)

gălbenuș	1	zahăr	30 g
lapte	150 g		

Se freacă un gălbenuș cu o lingură de zahăr pudră (30 g) și trei sferturi de pahar de lapte cald. Se pune pe mașină și se încălzește fără să se lase să fiarbă, amestecând până se îngroașe crema. Se scoate de pe foc și se continuă a se bate. Se poate adăuga în lapte un sfert de tabletă de ciocolată sau o linguriță de cacao.

291. Cremă pentru prăjituri sau biscuiţi

făină	20 g	ouă	2
zahăr	60 g	lapte	200 g

Se pun într'o cratiţă o lingură plină de făină, 2 linguri de zahăr tos, un praf de sare. Se adaugă 2 gălbenuşuri crude, se bate totul bine cu un tel, se dizolvă cu un pahar de lapte clocotit şi se încălzeşte, amestecând până dă în clocot. Se lasă să fiarbă 5—10 minute, pentru ca crema să se îngroaşe. Se scoate de pe foc, se adaugă, amestecând, 2 albuşuri bătute spumă, apoi se lasă să se răcească.

292. Blanc-manger

(3 porţii)

făină	40 g	zahăr	60 g
lapte	500 g	ciocolată	25 g

Se amestecă 40 g de făină cu puţin lapte, astfel ca să se obţină o compoziţie rară. Se pune la fiert 500 g de lapte, (din care s'a scos laptele pentru dizolvarea făinii) cu coaja unei jumătăţi de lămâie, tăiată mărunt. Când laptele dă în clocot, se scoate coaja, se adaugă 60 g de zahăr şi, amestecând cu atenţie, se toarnă făină dizolvată. Se amestecă până se îngroaşe. Se fierbe 20 de minute. Se pune într'o formă udată cu apă fiartă. Pentru ca să se scoată blanc-manger-ul din formă, se cufundă forma pentru un minut în apă fierbinte. Se serveşte rece.

Pentru blanc-manger cu ciocolată se adaugă în lapte 25 g de ciocolată rasă şi se pun 25 g de făină, în loc de 40 g.

BĂUTURI

Ceaiul şi cafeaua adevărată conţin substanţe excitante ale sistemului nervos şi deaceea nu se recomandă să se dea copiilor mici. Băuturile alcoolice sunt strict interzise pentru copii. Cacao se dă rar, şi numai copiilor mai mari.

293. Cafea-surogat

Se toarnă peste o linguriţă de cafea-surogat, un pahar de apă clocotită, se fierbe 3—5 minute. Se lasă să se aşeze, în care scop se adaugă în cafeaua clocotită o bucăţică mică

de zahăr. Se fierbe pe jumătate cu lapte şi se adaugă 15 g de zahăr. Cel mai bun surogat de cafea pentru copii este cel de malţ.

294. Apă de mere

Se taie 6 mere zemoase, felii, fără să se cureţe de coajă şi sâmburi. Se adaugă coaja unei lămâi, tăiată felii subţiri. Se toarnă peste acestea un litru de apă clocotită şi se fierbe la foc mic 2 ore. Când se răceşte, se strecoară şi se păstrează la un loc rece, într'un vas închis. Această apă poate fi pregătită numai din cojile şi miezul merelor. In acest caz, acestea se taie cât mai subţire.

295. Mors

Se aleg şi se spală cu apă clocotită 500 g de cliucvă. Se pun pe o sită, se sdrobesc, se stoarce zeama, se pune deoparte şi se acoperă. Fructele stoarse se pun să fiarbă cu 8 pahare de apă, se lasă să dea un clocot, se pun într'un şervet ud şi se stoarce cu atenţie. In apa de fiertură obţinută se adaugă un pahar de zahăr tos, se pune la fiert, se strecoară, se lasă să se răcească. In morsul rece se adaugă câte puţin zeama păstrată dela început.

296. Limonadă de casă

Se rade coaja unei lămâi. Se pune într'un vas, se stoarce tot acolo zeama lămâii, se adaugă 2—3 linguriţe de zahăr şi 500 g de apă clocotită. Trebue să fim atenţi ca să nu intre în vas sâmburii şi coaja albă a lămâii, care dau un gust amar. Când se răceşte, se strecoară şi se păstrează rece într'un vas închis.

BĂUTURI CU INDICAŢII SPECIALE

297. Apă de mere cu orez

Se pun la fiert, la foc mare 40 g de orez, în apă şi se lasă să dea două clocote ; se pun într'o cratiţă smălţuită, cu mere tăiate mărunt (200 g) şi o bucată de coajă de lămâie. Se acoperă cu apă şi se fierb încet 2 ore. Apoi se trece printr'o sită de păr ; se adaugă o linguriţă de zeamă de lămâie şi zahăr după gust.

298. Lapte cu migdale

migdale	40 g	zahăr	30 g
lapte	600 g	zeamă de portocale	15 g

40 g de migdale dulci, muiate de cu seară şi curăţate, se sfarmă în piuliţă cu o cantitate mică de apă, se toarnă peste ele 3 pahare de lapte şi după 4 ore se pun la fiert cu 30 g de zahăr. Se strecoară, se lasă să se răcească, se adaugă o lingură de zeamă de portocale.

299. Ceai de smeură

Se opăreşte într'un ceainic o jumătate de linguriţă de smeură uscată, cu un pahar de apă clocotită, se lasă să se facă o infuzie, se strecoară şi se îndulceşte cu zahăr.

300. Limonadă fierbinte

Se dizolvă 50 g de zahăr într'un pahar de apă clocotită şi se amestecă cu zeama unei jumătăţi de lămâi sau a unei jumătăţi de portocală.

301. Apă de Seltz cu lapte

Se toarnă încet o jumătate de pahar de apă de Seltz într'o cantitate egală de lapte fierbinte şi se dă să se bea imediat ce apar băşicuţele de gaz.

302. Ciocolată nutritivă

lapte	200 g	zahăr	20 g
ciocolată	40 g	gălbenuş	1

Se rad 40 g de ciocolată de cea mai bună calitate şi se dizolvă într'un pahar de lapte fierbinte. Se lasă să dea un clocot, se adaugă 2 linguriţe de zahăr ; când s'a răcit, se adaugă un gălbenuş bătut separat, amestecându-se bine. Se încălzeşte uşor.

303. Cacao nutritiv

lapte	200 g	zahăr	30 g
cacao	3—5 g	albuş	1

Se fierbe 5 minute o linguriţă de cacao (3—5 g) dizolvat în lapte rece. Peste albuşul bătut cu o lingură de zahăr, se toarnă cacao fierbinte şi se încălzeşte uşor întreg amestecul (să nu mai fiarbă).

304. Lapte nutritiv

lapte	200 g	albuş	1
făină	6 g	zahăr	după gust
frişcă	2 linguri		

Se dizolvă într'un castron o linguriţă de făină cu un pahar de lapte proaspăt. Se pune pe maşină şi se amestecă până se îngroaşă. Se fierbe 10 minute. Se adaugă 2 linguri de frişcă ; zahăr după gust. Inainte de a se servi se bate un albuş spumă şi se adaugă cu atenţie la laptele fierbinte. Dacă compoziţia este foarte groasă, se poate subţia cu lapte fierbinte.

305. Lapte cu zeamă de lămâie

lapte	200 g	gălbenuş	1
zahăr	30 g	zeamă de lămâie	5 g

Se fierbe un pahar de lapte cu o lingură de zahăr tos ; se freacă un gălbenuş cu o cantitate mică de lapte şi se adaugă cu atenţie la laptele clocotit. Când se răceşte puţin, se adaugă, picătură cu picătură, o linguriţă de zeamă de lămâie.

306. Băutură de ouă

gălbenuşuri	2	apă	200 g
zahăr	30 g	zeamă de portocale	15 g

Se freacă 2 gălbenuşuri cu 3 linguriţe de zahăr pudră, timp de un sfert de oră. Se adaugă apoi un pahar de apă caldă şi o lingură de zeamă de portocale.

307. Mucilagiu de ovăz

crupe de ovăz	30 g sau	apă	200 g
crupe de orz	50 g		

Se pune o lingură de crupe de ovăz (30 g) cu un pahar de apă rece, să fiarbă cel puţin o oră pe foc mic ; se sărează, se strecoară.

Mucilagiul de orz se prepară la fel ca şi cel de ovăz, dar se iau 50 g de crupe (2 linguri).

308. Apă de albuşuri de ouă

albuş . . . . . 1 apă . . . . . 200 g

Se toarnă peste un albuş un pahar de apă fiartă răcită, se bate. Se păstrează la rece, acoperit cu un tifon.

309. Mucilagiu de orez

orez . . . . . 20 g apă . . . . . 200 g

Se pune o lingură de orez (20 g) într'un pahar de apă rece. Se fierbe o oră, se sărează. Inainte de a se servi, se strecoară.

310. Zer

lapte . . . . . 1 litru zeamă de lămâie . . . 25 g
zahăr . . . . . 6 g sau lapte acru . . . . 15 g

Intr'un litru de lapte se toarnă o lingură şi jumătate de zeamă de lămâie. Se încălzeşte încet şi când laptele se încheagă, se strecoară printr'un tifon ; se adaugă o linguriţă de zahăr tos.

Inchegarea laptelui se poate obţine adăugând şi o lingură de lapte acru.

311. Infuzie de coacăze negre uscate

Se opăresc coacăzele spălate şi uscate, ca la ceai ; se lasă să stea câteva ore, se scurge zeama, se adaugă zahăr, se încălzeşte şi se bea. Fructele se pot folosi pentru chisel.

Nu se pot lăsa fructele să stea într'un vas de aramă.

312. Infuzie de fructe de măcieş uscate

Fructele măcieşului de culoare roşie-portocalie se spală într'o sită, sub apă rece, se sdrobesc, se pun într'un ceainic de porţelan şi se opăresc cu apă clocotită (pentru un pahar de apă clocotită, 5—10 g de măcieş). Se lasă să stea 1—2 ore, acoperind ceainicul cu capac ; se trece prin sită şi se bea cu zahăr ca un ceai sau poate fi adăugată la chiseluri sau compoturi.

313. Sucuri proaspete vitaminate

Se iau fructe sănătoase, coapte, uscate ; fragi, smeură, coacăze negre ; se aleg, se aruncă fructele stricate sau necoapte, mugurii, codiţele ; se sdrobesc cu o lingură de porţelan sau de lemn şi se trec printr'o sită deasă. Pentru fiecare pahar de piure obţinut se adaugă 2 pahare de zahăr pudră sau de sirop de zahăr făcut din 2 pahare de zahăr şi un sfert de pahar de apă. Se amestecă şi se lasă să stea la ghiaţă 2—3 zile, amestecându-se de 2—3 ori pe zi, pentru ca zahărul să se dizolve complect. Se toarnă în sticle de culoare închisă, sterile, se închid cu dopuri fierte, se cerueşte gâtul sticlei. Se păstrează într'un loc rece şi întunecos, la o temperatură de 2—4°, cel mai bine la gheţar. In aceste sucuri, vitaminele se păstrează un an întreg.

314. Jele de coacăze (uscate la soare)

Un kilogram de coacăze foarte coapte, roşii (pot fi jumătate albe, jumătate roşii) şi jumătate kg de căpşuni sau smeură, se aleg, se spală, se curăţă şi se dau prin sită. Pentru fiecare pahar de piure de fructe se iau 1—1½ pahare de zahăr, se udă cu apă, se face un sirop des ; se scoate spuma. In siropul abia răcit se toarnă, amestecând, piureul pasat. Se amestecă şi se împarte în borcănaşe mici (se toarnă foarte pline, deoarece jeleul se usucă), se pune la soare pentru 4—5 zile, pentru ca jeleul să se întărească. Se acoperă borcanul la fel ca la dulceaţă : se taie un cerc de hârtie, se udă în apă, se pune peste jele ; deasupra se leagă cu hârtie de pergament. Vara se păstrează în pivniţă sau în sobă, iarna, într'un loc rece, uscat.

315. Jele de coacăze roşii

Se aleg coacăze roşii, se spală bine, se lasă pe o sită să se scurgă, se pun într'un castron pentru dulceaţă şi se încălzesc până ies aburi. Se pasează prin sită cu o lingură de lemn, fără să presărăm prea mult fructele, pentru a nu strivi sâmburii. Pentru fiecare pahar de zeamă se pune un pahar şi jumătate de zahăr tos. Se pune să fiarbă în cratiţa pentru dulceaţă. După ce dă în clocot şi se ridică spuma,

se ia de pe foc 15—20 de minute, se scoate spuma, se pune din nou la foc, se lasă să dea în clocot şi să mai fiarbă 20 de minute pe marginea maşinii. Se continuă fiertul până în momentul când nu mai există spumă şi jeleul devine atât de gros încât o picătură fierbinte de jele prelinsă de pe lingură se răceşte în timpul căderii. Jeleul fierbinte, foarte puţin răcit, se toarnă în borcănaşe mici, care se lasă deschise 24 de ore, iar apoi, se leagă la fel ca dulceaţa.

Un astfel de jele este foarte convenabil. El se poate unge pe pâine cu unt, se pune în mijlocul unui măr copt, se poate servi la diferite budinci, şarlote, etc.

316. Sucuri vitaminate pasteurizate

Se opăresc roşii întregi neatinse şi foarte coapte, apoi se trec printr'o sită deasă. Zeama obţinută se toarnă în sticle sterile şi fără să le închidem bine, se pun într'o cratiţă lată cu apă clocotită, pe fundul căreia am aşternut un rând de paie, pentru ca sticlele să nu se atingă de fundul fierbinte al cratiţei. Sticlele cu zeamă se învelesc în paie şi se introduc în cratiţă, iar apa trebue să ajungă la trei sferturi din înălţimea sticlelor. Apa se lasă să fiarbă 20—30 de minute, apoi se scot sticlele, se pun dopurile, se răcesc repede, se ceruesc şi se pun la ghiaţă.

In acelaş mod se conservă zeama de lămâie, de portocale şi mandarine.

Din terciul de roşii care rămâne se prepară un piure de roşii. Se pun roşiile stoarse într'o cratiţă, se acoperă cratiţa cu capacul şi se pun să fiarbă peste noapte în cuptor cu foc mic. In ziua următoare se pasează prin sită. Piureul obţinut se fierbe amestecând până când devine foarte des. In timpul fiertului, piureul trebue amestecat cu o lopăţică de lemn, pentru ca să nu se prindă. Când se îngroaşă, se lasă să se răcească, se toarnă în sticle până la gât, deasupra se toarnă untură topită pentru ca piureul să nu mucegăiască. Se pun dopurile şi se păstrează la un loc uscat.

317. Jele şi piure de mere

Mere de toamnă, acrişoare (ionatane), se spală, se taie în patru, se opăresc cu apă fierbinte (într'o cantitate de 50% din greutatea merelor). Se fierb acoperite până se moaie. Se scot pe o sită, se lasă să se scurgă zeama, din care se fierbe un jele după reţeta precedentă, adăugând zahăr după volumul de zeamă, adică la un pahar de zeamă, un pahar de zahăr.

Merele care au rămas pe sită se pasează şi se face din ele un piure, luând pentru fiecare pahar de piure trei sferturi de pahar de zahăr.

318. Afine proaspete

Se aleg afinele coapte, abia culese, se pun în sticle uscate, spălate în prealabil şi uscate în cuptor (2 ore), se scutură sticlele ca să nu rămână spaţii goale. Se închid şi se ceruesc. Se păstrează într'un loc uscat şi răcoros.

CUPRINSUL

Pag. :

Cuvânt înainte 3
Prefață 5

Capitolul I

Alimentația copilului până la 4 ani 7

Noțiuni generale 7
Alimentația sugarului sănătos 12
Tehnica alăptării 12
Alimentația copilului dela 10 zile la 2 luni și jumătate . 13
Alimentația copilului între 2 luni jumătate și 5 luni . . . 14
Alimentația copilului între 5 luni și 1 an 14
Alimentația copilului între 1 și 4 ani 17
Date fundamentale pentru controlul desvoltării normale a copilului până la 4 ani 23
Creșterea în greutate 24
Creșterea în lungime 24
Apariția dinților de lapte 26
Schema desvoltării motorii a copilului în primul an de viață 26
Schema desvoltării psihice și a coordonării mișcărilor copilului în primul an de viață 27

Capitolul II

Observații generale pentru prepararea alimentelor pentru copii 28

Indicații pentru pregătirea anumitor feluri de mâncare . . 32

Capitolul III

Pregătirea alimentelor pentru copii între 6 luni și 1 an 34

Diluții ale laptelui de vacă 34
1. Lapte diluat 2/3 34
2. Lapte diluat 1/2 35
Fierturi 35
3. Griș cu lapte (5% și 10%) 35
4. Griș în supă de zarzavat 35

Pag.:

5. Griș cu pesmeți 35
6. Griș cu piure de fructe 36
7. Griș cu lapte cu morcov 36
8. Griș cu bulion 36
9. Fiertură de făină cu unt 37
10. Orez cu lapte pasat 37
11. Orez cu mere 37
12. Fiertură de ovăz 37
13. Fiertură de mei 38
14. Fiertură de pesmeți 38
15. Chiftele de cereale 38
16. Tăieței tocați cu lapte 39
17. Tăieței cu lapte 39

Pireuri de zarzavaturi 39

18. Piure de cartofi 40
19. Piure de morcovi 40
20. Piure de diferite zarzavaturi 40
21. Piure de spanac 41
22. Piure de spanac și cartofi 41
23. Piure de cartofi cu bulion de oase 42
24. Piure de zarzavaturi cu creier 42
25. Piure de zarzavaturi cu ficat 43
26. Piure de cartofi cu carne tocată de pasăre 43
27. Chiftele de cartofi sau morcovi 43

Supe 44

28. Bulion 44
29. Bulion de zarzavaturi 44
30. Supă de ficat pentru copii anemici 45

Budinci preparate în abur 45

31. Budincă de pasăre, carne, pește, etc. 45
32. Budincă de pesmet 45
33. Budincă de orez 46

Mâncăruri cu carne 46

34. Carne tocată 46
35. Ficat tocat 47
36. Chiftele cu carne 47
37. Perișoare de carne pentru supă 48
38. Chiftele de vițel 48
39. Chiftele de pasăre 48
40. Chiftele de creier 48

Prăjituri 48

41. Pesmeți simpli 49
42. Pesmeți din cozonac 49
43. Pesmeți de biscuiți 49
44. Cozonac pentru făină de biscuiți 49

Pag.:

Sucuri vitaminate 50

45. Zeamă de fragi sau smeură proaspătă 50
46. Zeamă de roșii 51
47. Zeamă de morcovi tineri 51
48. Zeamă de struguri 51
49. Zeamă de mandarine 51
50. Zeamă de portocale sau lămâi 51
51. Zeamă de fructe și legume amestecate 52
52. Zeamă de salată 52
53. Decoct de măcieș 52
54. Mere crude rase 52

Preparate dulci 52

55. Chisel de cliuvcă 52
56. Chisel de afine uscate 53
57. Chisel de rubarbă 53
58. Măr copt 54
59. Spumă de mere cu făină de biscuiți 54

Compoturi și pireuri 55

60. Piure de caise 55
61. Piure de fructe uscate 55
62. Fructe crude 55

Capitolul VI

Pregătirea alimentelor pentru copiii între 1—4 ani

Supe de carne 56

63. Bulion 56
64. Bulion cu orez 56
65. Supă-piure de pasăre 57
66. Supă-piure de carne 58
67. Supă de primăvară 58
68. Ciorbă de varză dulce 58
69. Ciorbă cu perișoare 59
70. Supă cu fidea 59
71. Supă cu găluști 59
72. Ciorbă de carne cu spanac 60

Supe de pește 60

73. Ciorbă de pește 61
74. Ciorbă de pește cu perișoare 61
75. Supă de pește 61
76. Ciorbă de pește cu castraveți murați 62

Supe de zarzavat, supe-piure 63

77. Borș vegetarian 63
78. Supă-piure de cartofi cu cubușoare de pâine prăjită . 64
79. Supă-piure de morcovi și orez 64
80. Supă-piure de zarzavaturi 64

Pag. :

81. Supă de primăvară 65
82. Supă-piure de conopidă 65
83. Supă piure de mazăre 66
84. Supă de cartofi cu spanac 66
85. Supă de roşii cu zarzavaturi 66
86. Bulion cu zarzavaturi verzi 67

Supe de crupe, supe-creme 67

87. Supă-cremă de arpacaş 67
88. Supă de orz 68
89. Supă-cremă de fulgi de ovăz 68
90. Supă de crupe 68
91. Supă de roşii cu orez 69
92. Supă de lapte cu orez 69
93. Supă de lapte cu tăieţei 69
94. Supă dulce cu găluşti de orez 69
95. Supă dulce de afine 70

Mâncăruri de carne cu sos 70

96. Carne tocată cu piure de cartofi 70
97. Chiftele de carne prăjite 71
98. Chiftele la cuptor 71
99. Crochete de carne cu garnitură de zarzavat 71
100. Plăcintă de carne cu orez sau hrişcă 72
101. Ruladă cu orez, sos de roşii 72
102. Chiftele de viţel 72
103. Rizotto 73
104. Crochete din resturi de viţel prăjit 73
105. Ficat de viţel 74
106. Budincă din ficat de viţel 74
107. Chifteluţe din creier de viţel 74
108. Creier prăjit 75
109. Creier cu sos alb 75
110. Pastă de creier pentru sandwichuri 75
111. Pastă de ficat pentru sandwichuri 76
112. Sarmale 76
113. Sos alb 76
114. Sos de roşii 77

Mâncăruri de peşte 77

115. Chiftele de peşte 77
116. Chiftele de peşte cu cartofi 78
117. Budincă de peşte 78
118. Găluşti de peşte cu sos alb 78
119. Peşte gratinat 79
120. Peşte fript cu sos alb 79
121. Peşte „polonez“ 79

Reţete cu brânză 80

122. O compoziţie de brânză de vaci 80
123. Iaurt 80

Pag. :

124. Brânză de vaci cu lapte 80
125. Brânză de vaci din lapte acru 80
126. Papanaşi prăjiţi 81
127. Budincă cu brânză de vaci 81
128. Budincă cu brânză de vaci şi mere 81
129. Papanaşi fierţi 82
130. Clătite cu brânză de vaci 82
131. Fidea gratinată cu brânză de vaci 83
132. Hrişcă cu brânză 83

Preparate din ouă 83

133. Ouă fierte 84
134. Ochiuri 84
135. Ochiuri cu friganele 84
136. Jumări 84
137. Omletă cu spanac 85
138. Omletă cu roşii 85
139. Omletă cu ficat 85
140. Jumări cu creier 86
141. Ouă cu sos alb 86
142. Ouă cu piure de cartofi 86
143. Omletă cu făină 87
144. Şodou cu făină 87
145. Şodou 87
146. Sufle de ouă 87
147. Omletă cu zahăr 88
148. Omletă cu mere 88
149. Ruladă de ouă cu orez 88
150. Jele de ouă 89
151. Omletă vieneză 89
152. Lapte de pasăre 89

Preparate de crupe şi macaroane 90

153. Griş cu lapte şi gălbenuş 90
154. Budincă de griş 90
155. Crochete de griş 90
156. Friganele de griş 91
157. Chiftele de griş 91
158. Cremă de griş 91
159. Sufle de griş 92
160. Orez cu lapte 92
161. Pilaf de orez 92
162. Orez în forme 93
163. Şarlotă de orez cu mere 93
164. Budincă de orez 93
165. Budincă de orez cu lapte 94
166. Orez cu prune sau caise 94
167. Fiertură de hrişcă 94
168. Chiftele de hrişcă cu sos de ciuperci 95
169. Chiftele de crupe de mei 95
170. Fiertură de mei cu dovleac 95
171. Tăieţei de casă 96

Pag.

172. Tăieței cu unt 96
173. Macaroane cu sos alb 96
174. Macaroane cu sos de roșii 97
175. Macaroane cu miere 97
176. Macaroane cu mere 97
177. Fidea cu carne la cuptor 98

Rețete cu făină 98

178. Pâinițe cu lapte 98
179. Pâinițe fragede 99
180. Friganele cu spanac 99
181. Gogoși 100
182. Clătite cu dulceață 100
183. Plăcinte cu orez, varză, morcovi sau mere 101
184. Budincă de pâine cu cremă 101
185. Sufle de pâine 102
186. Biscuiți cu mac sau anason 102
187. Biscuiți (dintr'o compoziție rece) 102
188. Biscuiți (dintr'o compoziție fiartă) 103
189. Ruladă cu dulceață 103
190. Biscuiți 103
191. Prăjituri din aluat de biscuiți 104
192. Budincă de biscuiți 104
193. Biscuiți 104
194. Prăjitură din făină de ovăz sau crupe 105
195. Prăjitură cu ciocolată 105
196. Prăjitură cu nuci 105
197. Budincă de mere 106
198. Budincă de lămâie 106
199. Șarlotă de mere 106
200. Turtă dulce cu miere 107
201. Turtă dulce cu mentă 107
202. Covrigi „3 troici“ 108
203. Bezele 108

Mâncăruri cu zarzavat 108

204. Cartofi fierți în aburi 109
205. Cartofi fierți în coajă 109
206. Piure din cartofi copți 109
207. Piure de cartofi cu gălbenuș 110
208. Piure de cartofi cu roșii 110
209. Cartofi prăjiți 110
210. Cartofi umpluți 110
211. Cartofi umpluți cu șuncă 111
212. Cartofi cu sos alb 111
213. Turtă de cartofi 111
214. Turtă de cartofi cu varză 112
215. Cartofi noi cu unt și smântână 112
216. Chifteluțe de cartofi cu sos de ciuperci 112
217. Plăcintă (sau plăcințele) de cartofi cu carne 113
218. Piure de morcovi 113
219. Chiftele de morcovi 113

Pag.

220. Morcovi gratinați 114
221. Budincă de morcovi și mere 114
222. Chiftele de morcovi, dovleci sau vinete 114
223. Piure de spanac 115
224. Piure de conopidă 115
225. Conopidă cu unt 116
226. Conopidă cu piure de cartofi 116
227. Budincă de conopidă 116
228. Varză (numai tânără, proaspătă) 116
229. Varză gratinată 117
230. Chiftele de varză proaspătă 117
231. Varză și alte zarzavaturi verzi 118
232. Fasole (piure) 118
233. Amestec de zarzavaturi 118
234. Sos de gulii 118
235. Gulie coaptă 119
236. Mazăre verde (neconservată) 119
237. Piure de linte 119
238. Salată de zarzavat de vară 120
239. Salată de roșii și cartofi 120
240. Vinete 120
241. Roșii umplute 121
242 Salată verde 121
243. Salată de castraveți 121
244. Dovleac 121

Preparate dulci 122

245. Fructe crude 122
246. Măr copt 122
247. Măr copt cu zahăr 122
248. Piure de mere 122
249. Spumă de mere 123
250. Prune uscate 123
251. Fructe uscate 123

Chiseluri, compoturi 123

252. Chisel de coacăze sau alte fructe 123
253. Chisel de lapte 124
254. Cremă de zahăr ars 124
255. Chisel de ovăz 124
256. Chisel de mere 124
257. Chisel de fructe uscate 125
258. Compot de mere 125
259. Compot de pere 125
260. Compot de vișine 126
261. Compot de caise 126
262. Compot de gutui 126
263. Compot de coacăze 126
264. Compot de prune 127
265. Compot de prune uscate 127
266. Compot de portocale și lămâi 127
267. Amestec din fructe 128

Pag.

Jeleuri 128
268. Jele de coacăze roşii sau cliucvă 128
269. Pere în jele 128
270. Jele de lămâie 128
271. Jele de lapte 129
272. Jele de mere 129
273. Jele de rubarbă 129

Spume 130
274. Spumă de mere 130
275. Spumă de mere cu griş 130
276. Spumă de griş cu cliucvă 130
277. Spumă de portocale şi lămâi 131
278. Spumă de ciocolată 131

Gratinuri, sufleuri 131
279. Mere gratinate 132
280. Sufle de portocale 132
281. Sufle de albuş 132

Supe dulci 132
282. Supă de afine 133
283. Supă de mere cu orez 133
284. Supă de prune uscate şi griş 133

Creme 133
285. Şodou 134
286. Cremă de ciocolată 134
287. Cremă fiartă 134
288. Cremă de frişcă 134
289. Cremă de cești 135
290. Cremă rară de turnat 135
291. Cremă pentru prăjituri sau biscuiți 135
292. Blanc-manger 136

Băuturi 136
293. Cafea surogat 136
294. Apă de mere 136
295. Mors 137
296. Limonadă de casă 137

Băuturi cu indicații speciale 137
297. Apă de mere cu orez 137
298. Lapte cu migdale 137
299. Ceai de smeură 138
300. Limonadă fierbinte 138
301. Apă de Seltz cu lapte 138
302. Ciocolată nutritivă 138
303. Cacao nutritiv 138
304. Lapte nutritiv 138
305. Lapte cu zeamă de lămâie 139
306. Băutură de ouă 139
307. Mucilagiu de ovăz 139
308. Mucilagiu de orez 140
309. Apă de albuşuri de ouă 140
310. Zer 140
311. Infuzie din coacăze negre 140
312. Infuzie de fructe de măcieş uscate 140

Preparate vitaminate pentru iarnă 141
313. Sucuri proaspete vitaminate 141
314. Jele de coacăze (uscat la soare) 141
315. Jele de coacăze roşii 141
316. Sucuri vitaminate pasteurizate 142
317. Jele şi piure de mere 142
318. Afine proaspete 143

Redactor de carte: Dr. Dutu Rosner. Tehnoredactor: Mircea Nasta. Corector: Pruneseu Gh.

Dat la cules: 19.11.1953. Bun de tipar: 21.01.1954. Tiraj: 8000+100. Hârtia: Cărți școlare 65 gr. m.p. Ft. 84×108/32. Coli editoriale: 8,197. Coli tipar: 4,875. Prețul unui exemplar: 2,20 lei. A. 5435/1953. Pentru bibliotecile mari indicele de clasificare: 613.22. Pentru bibliotecile mici: 61.

Tiparul executat la Intrepr. Poligrafică Craiova
Str. Mihai Viteazul 4 — Craiova — R.P.R.

Lei 2,20